

3.5	Модуль 26 «Объективные условия спортивной деятельности в современном пятиборье»		2	4	38		
3.6	Модуль 27 «Отбор в процессе многолетней подготовки юных пятиборцев»		2	4	40		
3.7	Модуль 28 «Тренировочной этап (углубленная специализация) многолетней подготовки пятиборцев»		2	4	40		
3.8	Модуль 29 «Подготовка выпускной квалификационной работы»			4	40		
3.9	Модуль 30 «Семестровый экзамен для студентов третьего курса»				27	9	
Всего за III курс: 360 часов			12	32	307	9	
IV курс	Всего:198 часов	7	6	16	158		
4.1	Модуль 31 «Управление подготовкой пятиборцев»		2	2	32		
4.2	Модуль 32 «Прогнозирование спортивных результатов пятиборцев»			4	32		
4.3	Модуль 33 «Тренировочный процесс на этапе совершенствования спортивного мастерства»		2	2	32		
4.4	Модуль 34 «Моделирование спортивной деятельности пятиборца»			4	32		
4.5	Модуль 35 «Профессионально-педагогическая деятельность тренера по современному		2	4	30		

	пятиборью						
IV курс	Всего:216 часов	8	6	16	185	9	Экзамен
4.5	Модуль 35 «Профессионально-педагогическая деятельность тренера по современному пятиборью»			4	32		
4.6	Модуль 36 «Рекреация пятиборцев»		2	2	32		
4.7	Модуль 37 «Агитация и пропаганда»		2	4	32		
4.8	Модуль 38 «Фармакология в современном пятиборье»		2	2	32		
4.9	Модуль 39 «Подготовка и апробация выпускной квалификационной работы»			4	30		
4.10	Модуль 40 «Семестровый экзамен для студентов четвертого курса»				27	9	
Всего за IV курс: 396 часов			12	32	343	9	
Всего за курс: 1692 часа			48	128	1480	36	

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 (современное пятиборье)»

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

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

5.2.1. Содержание экзаменационных требований для студентов во II семестре обучения:

Вопросы для устного ответа:

1. Характеристика современного пятиборья как комплексного вида спорта и средства разносторонней физической подготовки.
2. Прикладное и воспитательное значение современного пятиборья.
3. Место современного пятиборья и его видов в массовых формах физической культуры и в программе олимпийских видов спорта.
4. Система управления развитием современного пятиборья в стране.
5. Сочетание государственных и общественных форм работы по развитию современного пятиборья. Источники финансирования подготовки спортсменов.
6. Федерация по современному пятиборью РФ: задачи, устав, структура, планирование и организация работы, международные связи.
7. Тренерский совет: состав тренерского совета, функциональные обязанности членов тренерского совета, задачи и организация работы.
8. Управление развитием современного пятиборья в субъектах РФ: федерация, тренерский совет, ведомственные спортивные организации, клубы.
9. Возникновение современного пятиборья.
10. Этапы развития современного пятиборья в нашей стране.
11. Подготовка специалистов по современному пятиборью в институтах физической культуры.
12. Участие и достижения отечественных пятиборцев на чемпионатах мира и Олимпийских играх.
13. Выдающиеся спортсмены, тренеры и специалисты современного пятиборья нашей страны.
14. Изменения в программе современного пятиборья и правилах соревнований и их влияние на подготовку спортсменов.
15. Состояние современного пятиборья в настоящее время в нашей стране и за рубежом и перспективы его дальнейшего развития.
16. Построение маршрута на конкурном поле для проведения соревнований по современному пятиборью.
17. Организация проведения разминки перед соревнованием по верховой езде и оборудование разминочного поля.
18. Оборудование бассейна для проведения соревнований по плаванию.
19. Требования к огневому рубежу и трассе бега в комбинированном испытании.
20. Технические требования к личному спортивному инвентарю на соревнованиях по фехтованию.
21. Требования к личному инвентарю для участия в соревнованиях по верховой езде.

22. Санитарно-гигиенические нормы и требования к местам занятий верховой ездой и содержанию лошади.
23. Правила эксплуатации и ухода за применяемым в верховой езде оборудованием и инвентарем.
24. Эффективное и безопасное использование оборудования в тренировочном процессе пятиборцев на занятиях по верховой езде.
25. Основные принципы подбора инвентаря и экипировки для верховой езды
26. Содержание понятий «классификация», «систематика» и «терминология» в современном пятиборье и в его отдельных видах.
27. Классификация технических приемов и боевых действий в фехтовании.
28. Характеристика упражнений в видах современного пятиборья. Систематика приемов и упражнений в видах пятиборья.
29. Теоретические, методические и судейские понятия и термины в современном пятиборье и его видах.
30. Соблюдение терминологии в тренировочной, организационно-управленческой и судейской работе по современному пятиборью.
31. Международная судейская терминология, ее применение и связь с отечественной терминологией.
32. Санитарно-гигиенические нормы и требования к местам стрельб и лазерному оружию.
33. Правила эксплуатации и ухода за применяемым в стрельбе оборудованием и инвентарем.
34. Эффективное и безопасное использование инвентаря и оборудования в тренировочном процессе пятиборцев на занятиях по стрельбе.
35. Основные принципы подбора инвентаря для стрельбы из пневматического пистолета с лазерной насадкой.
36. Правила эксплуатации и ухода за применяемым в плавании оборудованием и инвентарем.
37. Санитарно-гигиенические нормы и требования к бассейну.
38. Эффективное и безопасное использование инвентаря и оборудования в тренировочном процессе пятиборцев на занятиях по плаванию.
39. Санитарно-гигиенические нормы и требования к местам проведения занятий по бегу.
40. Эффективное и безопасное использование инвентаря и оборудования в тренировочном процессе пятиборцев на занятиях по бегу.
41. Санитарно-гигиенические нормы и требования к фехтовальному залу и личному инвентарю участников тренировочного процесса.
42. Основные принципы подбора инвентаря и экипировки для фехтования.
43. Эффективное и безопасное использование инвентаря и оборудования в тренировочном процессе пятиборцев на занятиях по фехтованию.
44. Основные элементы содержания занятий по видам современного пятиборья.
45. Особенности воздействия на функциональные структуры организма спортсмена занятиями видами современного пятиборья и отражение данного воздействия на структуре учебно-тренировочного занятия.
46. Специфика содержания подготовительной, основной и заключительной частей учебно-тренировочных занятий в видах современного пятиборья.
47. Планирование рабочего дня, соблюдение режима тренировок и отдыха. Самодисциплина, настойчивость, привычка ценить и рационально использовать время.
48. Значение волевых качеств в достижении высоких результатов в соревновательной деятельности. Способность противостоять первым неудачам и компенсировать их успешным выступлением в оставшихся видах.

49. Способность переносить большие нагрузки, имеющие разнонаправленное воздействие.
50. Основы разностороннего развития занимающихся средствами современного пятиборья.
51. Принципы построения занятий по современному пятиборью оздоровительной направленности.
52. Разносторонние физические и психические нагрузки в процессе тренировок и выступления на соревнованиях. Высокие показатели функциональных возможностей основных систем организма. Длительное сохранение высокой работоспособности.
53. Результаты врачебных и педагогических наблюдений за воздействиями занятий пятиборьем на организм спортсменов.
54. Особенности фехтования в современном пятиборье.
55. Классификация приемов и боевых действий в фехтовании.
56. Взаимосвязь техники и тактики при ведении фехтовального поединка.
57. Боевая стойка и передвижения по полю боя.
58. Выпад и «стрела».
59. Основные позиции и соединения в фехтовании на шпагах.
60. Характеристика выполнения уколов с ближней, средней и дальней дистанций.
61. Характеристика уколы прямо, переводом, переносом, с оппозицией, с углом.
62. Основы техники выполнения уколов с батманом, с захватом и с финтами.
63. Выполнение уколов после комбинированных действий на оружие и финтов.
64. Особенности стрельбы в современном пятиборье.
65. Понятие о прицельном выстреле.
66. Выполнение стрелкового упражнения в регламенте соревнований по современному пятиборью.
67. Средства управления лошадьё и их применение.
68. Техника прыжка через препятствия различного типа: движения лошади, положения и действия всадника при подходе к препятствию.
69. Движения лошади, положения и действия всадника при отталкивании для прыжка через препятствие.
70. Движения лошади, положения и действия всадника при полете через препятствие.
71. Движения лошади, положения и действия всадника при приземлении после прыжка через препятствие.
72. Техника прыжка через препятствия различного типа.
73. Техника выполнения старта в плавании.
74. Основные компоненты техники выполнения поворотов в плавании кролем на груди.
75. Основы техники плавания способом кроль на груди.
76. Фазовая структура полного цикла гребка рукой.
77. Сочетание движений руками при плавании кролем на груди.
78. Движения ногами при плавании кролем на груди.
79. Дыхание при плавании кролем на груди.
80. Сочетание движений руками, ногами с дыханием при плавании кролем на груди.
81. Темп и «шаг» пловца.
82. Выполнение старта в беге.
83. Основы техники бега: беговой шаг, положение туловища, головы, движения рук, дыхание.
84. Особенности техники бега при финишировании.
85. Сформулировать актуальность одного из направлений исследований.

- 86. Значение УИРС в подготовке бакалавров по современному пятиборью в ИФК.
- 87. Методология научной деятельности.
- 88. Наиболее распространенные схемы исследований в современном пятиборье.
- 89. Популярные методы сбора научных данных о различных сторонах деятельности в современном пятиборье.
- 90. Применение методов математической статистики для обработки полученных данных о различных сторонах деятельности в современном пятиборье.

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

Вопросы для собеседования:

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

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

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

61. Виды и качественные особенности волевых усилий в видах современного пятиборья. Особенности процессов реагирования.

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

63. Ориентирование в соревновательных ситуациях в видах современного пятиборья.

64. Характеристика основных методов исследования, используемых в современном пятиборье.

65. Особенности организации и проведения НИР в современном пятиборье.

66. Естественный, модельный и лабораторный эксперименты.

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

68. Применение апробированных методик проведения научных исследований в современном пятиборье.

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

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

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

71.1. Деловая игра

Тема: Действия главной судейской коллегии при организации и проведении соревнований по одному из видов современного пятиборья:

- по плаванию;
- по комбинированному виду (стрельба+бег);
- по фехтованию;
- по верховой езде.

5.2.3. Содержание экзаменационных требований для студентов во VI семестре обучения:

Вопросы для устного ответа:

1. Основы спортивной тактики в современном пятиборье.
2. Индивидуальная и командная тактика.
3. Элементы спортивной тактики в видах современного пятиборья.
4. Варианты соревновательной деятельности в зависимости от ситуации.
5. Техничко-тактическое мастерство в видах современного пятиборья.
6. Оценка эффективности тактики.
7. Специально-подготовительные упражнения в фехтовании.
8. Упражнения общей и специальной физической подготовки на суше и в воде, для совершенствования техники плавания, упражнения с применением тренажерных устройств.
9. Езда различными аллюрами; упражнения для укрепления посадки, совершенствования управления лошадью; преодоление препятствий; езда на различных лошадях.
10. Специально-подготовительные упражнения в стрельбе.
11. Стрельба в сочетании с бегом различной интенсивности.
12. Вспомогательные и специально-подготовительные упражнения для совершенствования техники бега.
13. Особенности применения бега с различной интенсивностью и длительностью между стрельбами.

14. Дополнительные средства в системе спортивной тренировки пятиборцев.
15. Характеристика и применение словесных методов в тренировке пятиборцев.
16. Специфика применения наглядных методов при обучении видам пятиборья.
17. Методы овладения техникой видами современного пятиборья.
18. Методы развития двигательных качеств, технико-тактической и психологической подготовки: строго регламентированных упражнений (равномерный, переменный, интервальный), игровой, соревновательный.
19. Цели и задачи физической подготовки в современном пятиборье.
20. Значение уровня развития физических качеств и двигательных способностей для достижения высокого спортивного мастерства.
21. Основные формы, средства и методы общей и специальной физической подготовки в современном пятиборье. Содержание и особенности физической подготовки в видах современного пятиборья.
22. Роль и значение технической подготовки в видах современного пятиборья для достижения высоких спортивных результатов по всему комплексу.
23. Совершенствование индивидуальной техники спортсменов в процессе тренировочных занятий видами современного пятиборья.
24. Техническая подготовка в годичном тренировочном цикле.
25. Особенности применения средств и методов технической подготовки в различных видах пятиборья, применение технических средств и специальной аппаратуры.
26. Понятие о тактической подготовке. Роль и значение тактической подготовки в видах современного пятиборья. Связь тактической подготовкой с другими сторонами подготовки: технической, физической и психологической.
27. Цель и задачи психологической подготовки в современном пятиборье и его видах. Связь психологической подготовки с другими сторонами подготовки в видах пятиборья.
28. Использование основных направлений психологической подготовки: общая психологическая подготовка, подготовка к выступлениям в соревнованиях, подготовка к конкретному соревнованию, управление психическим состоянием при выступлении в соревнованиях.
29. Применение средств и методов психологической подготовки в видах пятиборья.
30. Методы воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции в видах современного пятиборья.
31. Использование методов воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции с учетом специфики видов современного пятиборья.
32. Цели и задачи интеллектуальной подготовки. Связь их с другими видами подготовки.
33. Содержание специальной теоретической подготовленности: овладение определенным объемом знаний основ теории и методики современного пятиборья; получение специальной научной информации и овладение знаниями общих научных основ о спортивной деятельности и подготовке спортсмена; получение информации о состоянии и развитии современного пятиборья в стране и мире.
34. Средства и методы интеллектуальной подготовки.
35. Содержание и направленность тренировочного процесса на этапе начальной специализации.
36. Значение и виды соревнований в современном пятиборье.
37. Структура соревновательной деятельности в современном пятиборье и его видах.
38. Характеристика тренировочных нагрузок в современном пятиборье.
39. Взаимовлияние тренировочных нагрузок в видах современного пятиборья и принципы их построения и планирования в дневных, недельных, мезо- и макроциклах.

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

5.2.4. Примерная тематика курсовых работ для студентов III курса обучения:

1. Характеристика деятельности тренеров в современном пятиборье.
2. Особенности учебно-тренировочной и воспитательной работы тренера с юными пятиборцами.
3. Задачи, содержание и построение спортивной тренировки в современном пятиборье как комплексном виде спорта.
4. Компоненты соревновательной деятельности и оценка их параметров в видах пятиборья.
5. Этапы многолетней подготовки юных пятиборцев.
6. Содержание и формы воспитательной работы с юными пятиборцами.

7. Средства и методы теоретической и интеллектуальной подготовки.
8. Цель и задачи психологической подготовки в современном пятиборье и его видах.
9. Роль и значение тактической подготовки в видах современного пятиборья.
10. Взаимосвязь технической подготовки с другими сторонами подготовки пятиборца.

5.2.5. Содержание экзаменационных требований для студентов во VIII семестре обучения:

Вопросы для устного ответа:

1. Спортивная тренировка как процесс управления.
2. Значение и задачи педагогического контроля за подготовкой и состоянием спортсменов в современном пятиборье.
3. Учет тренировочных нагрузок по видам современного пятиборья.
4. Виды контроля за состоянием пятиборцев во время тренировок и соревнований.
5. Управление процессом спортивного совершенствования на основе данных контроля.
6. Разработка батареи тестов для педагогического контроля и организация их проведения.
7. Фиксирование, анализ и обобщение результатов педагогического контроля.
8. Поиск организационных решений для коррекции состояния занимающихся.
9. Оперативное, текущее, этапное управление.
10. Применение актуальных для современного пятиборья технологий управления состоянием спортсмена, включая педагогический контроль и коррекцию.
11. Значение и задачи планирования подготовки в современном пятиборье.
12. Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное.
13. Четырехлетнее перспективное планирование (на олимпийский цикл) пятиборцев старших разрядов.
14. Годовое планирование.
15. Особенности сочетания тренировочных нагрузок в видах пятиборья 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 комплексе современного пятиборья и в отдельных его видах.
21. Методы прогнозирования спортивных результатов и достижений: метод экспертных оценок, анализ динамики результатов, экстраполяция, их использование в современном пятиборье.
22. Динамика личных и командных результатов по всему комплексу современного пятиборья и по отдельным его видам за последние десятилетия на российских соревнованиях, чемпионатах мира и Олимпийских играх.
23. Основная задача тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства.
24. Принципы формирования групп спортивного совершенствования.
25. Структура годичного цикла на этапе совершенствования спортивного мастерства.

26. Различная степень подготовленности спортсмена в отдельных видах пятиборья («ведущие», «отстающие» виды).
27. Принципы чередование ударных нагрузок в плавании и беге на этапе совершенствования спортивного мастерства.
28. Медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.
29. Требования стандарта спортивной подготовки в современном пятиборье для этапа совершенствования спортивного мастерства.
30. Применение стрелковой подготовки пятиборцев на этапе совершенствования спортивного мастерства.
31. Особенности организации и проведения занятий верховой ездой на этапе совершенствования спортивного мастерства.
32. Организация и проведение занятий по фехтованию у пятиборцев на этапе совершенствования спортивного мастерства.
33. Интеграция тренировочного процесса в стрельбе и беге с учетом задач этапа совершенствования спортивного мастерства.
34. Составление типовых недельных и дневных циклов подготовки по видам современного пятиборья в соответствии с этапом совершенствования спортивного мастерства пятиборцев
35. Значение и задачи моделирования спортивной деятельности. Особенности моделирования в современном пятиборье.
36. Блок-схема модели сильнейшего спортсмена современного пятиборья.
37. Морфологические особенности, возраст и спортивный стаж сильнейших пятиборцев России и мира.
38. Характеристика спортивной деятельности в видах современного пятиборья. Требования к отдельным сторонам подготовки пятиборцев.
- 39.
40. Требования к профессиональной подготовке тренера.
41. Авторитарный, демократический и либеральный стили деятельности тренера.
42. Классификация тренеров.
43. Оценка деятельности и личности тренера.
44. Содержание и направленность профессиональной подготовки тренера по пятиборью.
45. Основные причины спортивных травм на тренировках и соревнованиях по современному пятиборью.
46. Механизм возникновения спортивной травмы.
47. Особенности протекания восстановления при занятиях различными видами современного пятиборья
48. Подбор восстановительных средств, используемые после тренировочных нагрузок в технических видах современного пятиборья.
49. Использование восстановительные средства, при повышенных тренировочных нагрузках в циклических видах современного пятиборья.
50. Применение различных средства и методы восстановления спортивной работоспособности для оптимизации подготовки пятиборцев.
51. Применение средств восстановления в соответствии с особенностями тренировочных нагрузок (направленность, объем, интенсивность, продолжительность, нервно-эмоциональная напряженность и др.), состояния спортсмена (пол, возраст, уровень тренированности, индивидуальные особенности и пр.), экологическими факторами окружающей среды.

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

53. 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.

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

55. Основные положения применения восстановительных средств в современном пятиборье.

56. Формирование мотивации к занятиям современным пятиборьем

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

58. Умение формировать мотивацию к занятиям современным пятиборьем

59. Структурные элементы общественного мнения.

60. Функции формирования общественного мнения о современном пятиборье.

61. Создание имиджа современного пятиборья как олимпийского вида спорта.

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

63. Особенности фармакологической поддержки на различных этапах многолетней подготовки пятиборцев.

64. Фармакологическое обеспечение подготовительного, базового, предсоревновательного периодов подготовки квалифицированных пятиборцев.

65. Допинг. Общие положения. Антидопинговый контроль на соревнованиях по современному пятиборью.

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

67. Особенности фармакологического обеспечения при концентрированных нагрузках в отдельных видах современного пятиборья.

68. Продление работоспособность на все время соревнований по современному пятиборью (предварительный и финальный этапы, в течение дня; на несколько дней — при участии в эстафетных соревнованиях).

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

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

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

5.2.6. Примерная тематика выпускных квалификационных работ:

1. Прогнозирование спортивных достижений в современном пятиборье.

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

3. Модели соревновательной деятельности в современном пятиборье.

4. Методики повышения уровня подготовленности пятиборцев.

5. Модельные характеристики спортсмена современного пятиборья.

6. Планирование тренировочных нагрузок в видах современного пятиборья и их взаимовлияние.

7. Содержание и направленность учебно-тренировочного процесса в различных группах ДЮСШ по современному пятиборью.

8. Внедрение путей решения анатомо-физиологических, биохимических, биомеханических и других актуальных проблем современного пятиборья.
9. Инновации в методике обучения видам современного пятиборья.
10. Тренажерные технологии и их использование в тренировочном процессе пятиборцев.
11. Система фармакологической поддержки пятиборцев в тренировочном процессе и соревнованиях.
12. Рационализация питания спортсменов занимающихся современным пятиборьем.
13. Укрепление пассивной части опорно-двигательного аппарата спортсменов занимающихся современным пятиборьем.
14. Содержание периодов и этапов годового цикла тренировочного процесса спортсменов современного пятиборья на различных этапах многолетней подготовки.
15. Система соревнований как составной части многолетней подготовки пятиборцев.

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

а) Основная литература:

1. Современное пятиборье: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / В.П.Киселев. – М.: Советский спорт, 2006. 144 с.
2. Варакин А.П. 50 лет Советскому и Российскому современному пятиборью: Исторический очерк и учебное пособие по методике тренировки. – М.: «Физкультура, образование и наука», 1996. – 133 с.
3. Варакин А.П. Современное пятиборье: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. А.П. Варакина. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 256 с.

б) Дополнительная литература:

1. Булгакова Н.Ж. Плавание: Учебник для вузов/ Под общ. ред. Н.Ж. булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 400 с.
2. Бычков Ю.М. Тренер в уроке фехтования / Ю.М. Бычков. – М.: Физическая культура и спорт, 2006. – 176 с.
3. Вайцеховский С.М., Широкая Л. Современное пятиборье / Под общей ред. С.М. Вайцеховского и Л. Широкая. - М.: ФиС и Будапешт: Спорт, 1969. – 304 с.
4. Варакин А.П. Годичный цикл тренировки пятиборца. - М.: «С.ПРИНТ», 1999. – 85 с.
5. Варакин А.П. Подготовка пятиборцев в фехтовании. – М.: «Физкультура, образование и наука», 1997. – 66 с.
6. Корх А.Я. Спортивная стрельба: Учеб. для ин-тов физ. культ./ Под общ. ред. А.Я. Корха. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 255 с.
7. Корх А.Я. Стрелковый спорт и методика преподавания: Учеб. Для студ. пед. фак. ин-тов физ. культ./ Под ред. А.Я. Корха. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 144 с.
8. Озолин Н.Г. Легкая атлетика: Учеб. для ин-тов физ. культ./ Под общ. ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. М.: Физкультура и спорт, 1989. – 671с.
9. Пономарев А.Н. Парные упражнения в подготовке фехтовальщика. – М.: Физкультура и спорт, 1968. – 102 с.
10. Пономарев А.Н. Фехтование: от новичка до мастера. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 144 с.
11. Спортивное фехтование: Учебник для ИФК / Под общей редакцией Д.А. Тышлера. М., Изд. ФОН, 1997. – 387 с.
12. Тышлер Д.А., Мовшович А.Д., Тышлер Г.Д. Многолетняя тренировка юных фехтовальщиков: Учебное пособие. – М.: Деловая лига, 2001. – 254с.

13. Эзе Э. Конный спорт: Пособие для тренеров, преподавателей, коневодов и спортсменов. Сокр. Пер. с нем. / Под ред. Э Эзе; Предисл. П.П. Кобызева. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 255 с.

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

1. <http://pentathlon.org>
2. <http://fencingmultimedia.com>

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

– *программное обеспечение дисциплины (модуля):*

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

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

1. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС www.biblioclub.ru

2. Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС www.rucont.ru
3. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ www.rsl.ru

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

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

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

1.3. Тренажер Тышлера

Тренажер Тышлера («ТТ») имеет 8 различных режимов работы (программ тренировки), для которых может быть создано бесконечное количество упражнений в дополнение к тем, что представлены в настоящем пособии.

Прибор запрограммирован на воспроизведение непредсказуемой последовательности звуковых сигналов для тренировки простых двигательных реакций. В результате многолетних наблюдений выявлено точное соотношение между последовательностью сигналов для тренировки реакций выбора (выбор из двух возможных действий), реакций переключения (от заданного действия к другому действию), предвосхищения дистанции, тренировки передвижений и др.

Реагирование на звуковые сигналы поможет овладеть ритмическими основами выполнения технически сложных движений, как в гимнастике, прыжках вводу, фигурном катании.

Известно, что для того, чтобы добиться результатов в современном спорте, необходимо тренироваться 5-6 раз в неделю и даже несколько раз в день. Это не позволяет совмещать спорт, работу и личную жизнь. Решить такую проблему теперь поможет «ТТ», ведь он моделирует индивидуальный урок с тренером и даже фехтовальный поединок, облегчает тренировку передвижений. Повторение часто используемых и наиболее эффективных приемов, применяемых в бою или фехтовальном уроке, помогает спортсменам совершенствовать технику их выполнения, скорость, точность, правильные реагирования и принятие решений на много быстрее, чем приходится в течение боя.

1.4. Фехтовальный тренажер ФТ-1

Фехтовальный тренажер ФТ-1 (в дальнейшем тренажер) предназначен для повышения эффективности тренировок и оказания помощи тренеру по оценке текущего состояния одного или двух спортсменов в двух видах оружия: рапира и шпага.

Тренажер имеет большое количество настроек для создания оптимального режима тренировки. Настройка тренажера производится тренером или спортсменом вручную перед тренировочным циклом (в дальнейшем ТЦ).

ТЦ начинается сразу после нажатия кнопки «Старт». С этого момента тренажер в автоматическом режиме задает темп и объем тренировочного цикла, порядок действий спортсмена, а также получение, обработку и отображение различной числовой информации, включающей в себя, в том числе, время реакции и точность попадания в цель.

Тренажер поддерживает виды фехтования: на рапирах и шпагах.

Вид оружия определяется автоматически во время остановленной тренировки.

Тренажер оснащен десятью стационарными датчиками и одним переносным. *Стационарные датчики разбиты на три группы:* фронтальные (6 штук), левые боковые (2 штуки) и правые боковые (2 штуки). В каждой тренировке работает только две группы датчиков. В зависимости от стойки, которая может быть изменена при помощи кнопки

«стойка» на пульте дистанционного управления, возможны только два варианта группировки датчиков:

- при левосторонней стойке задействованы фронтальные и левые боковые датчики;
- при правосторонней стойке задействованы фронтальные и правые боковые датчики.

Тренажер поддерживает четыре вида переключения стационарных датчиков:

- простой (всегда выбирается один датчик);
- змейка (в каждой попытке выбирается новый датчик в порядке возрастания номеров);
- случайный (в каждой попытке выбирается новый датчик в случайном порядке);
- смешанный (выполняется поочередно по 10 попыток режимы простой, змейка и случайный). В простом режиме можно выбрать необходимый датчик последовательным нажатием на кнопку «режим» пульта дистанционного управления.

Тренажер может находиться в одном из трех режимов:

- «автономный» (к тренажеру не подключен кабель связи с другим тренажером);
- «ведущий» (к тренажеру подключен кабель связи разъемом с надписью «ведущий»);
- «ведомый» (к тренажеру подключен кабель связи разъемом с надписью «ведомый»).

1.5. Оборудование для проведения методических и самостоятельных занятий

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

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

1.5.3. Ноутбук Aser Aspire 5100 series – 2008 г.

1.5.4. Принтер HP LaserJet 1320 – 2007 г.

1.5.5. Сканер EPSON 2480 – 2005 г.

1.5.6. Копировальный аппарат Canon MF 4150 – 2007 г.

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

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

1.5.9. Плеер DVD BVK – 2007 г.

1.5.10. Принтер HP LaserJet P2015D – 2007 г.

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

1.5.12. Монитор сердечного ритма Polar S-610.

7.4. Спортивный инвентарь

7.4.1. Учебные и электрофицированные шпаги.

7.4.2. Фехтовальная экипировка: костюмы, маски, перчатки, шнуры.

7.4.3. Аппараты-электрофиксаторы уколов.

7.4.4. Подводящие электрокабели.

7.4.5. Катушки-сматыватели.

7.4.6. Пневматические пистолеты Иж-46

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (современное пятиборье) для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, 10 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

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

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Тестирование знаний по темам: 1. История современного пятиборья в мире и нашей стране 2. Условия соревновательной деятельности в верховой езде у пятиборцев и сведения о спортивной лошади 3. Условия соревновательной деятельности пятиборцев в стрельбы из лазерного пистолета и техника выполнения точного выстрела 4. Фехтование на шпагах в современном пятиборье 5. Условия соревновательной деятельности пятиборцев в плавании и техника плавания способом кроль на груди 6. Положения и движения лошади и всадника при прохождении конкурного маршрута. Основы техники верховой езды 7. Основы техники легкоатлетического бега	5 неделя 1 неделя 31 неделя 39 неделя 28 неделя 35 неделя 28 неделя	2 2 2 2 2 2 2
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1 Формирование современного пятиборья как вида олимпийского многоборья. 2 Инвентарь и оборудование для проведения тренировок по современному пятиборью 3 Термины, используемые для характеристики соревновательного пространства в видах современного пятиборья 4 Организация и методика проведения частей занятия по видам современного пятиборья	4 неделя 8 неделя 10 неделя 12 неделя	2 2 2 2

	5 Оздоровительный эффект от любительских занятий видами современного пятиборья	15 неделя	2
	6 Техника циклических видов современного пятиборья	27 неделя	2
	7 Основы техники стрельбы из пневматического пистолета	31 неделя	2
	8 Основы техники верховой езды с преодолением препятствий	35 неделя	2
	9 Техника фехтования	39 неделя	2
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Описать правила проведения соревнований по пентатлону древних олимпиад. 2. Составить хронологию изменения правил соревнований по современному пятиборью 3. Подготовка инвентаря и оборудования для проведения соревнований по верховой езде. 4. Оборудование мест для стрельбы из пневматического (лазерного) пистолета. 5. Подготовка беговой трассы и огневого рубежа для проведения соревнований в комбинированном испытании. 6. Оборудование фехтовального зала для проведения тренировочного процесса и соревнований. 7. Выписать основные термины, характеризующие соревновательную деятельность пятиборца в современном пятиборье 8. Составление конспектов и проведение подготовительной части учебно-тренировочных занятий по видам современного пятиборья. 9. Анализ санитарно-гигиенических требований для помещений при занятиях видами современного пятиборья. 10. Анализ техники плавания кроль на груди 11. Анализ техники скоростной стрельбы, определение типовых ошибок у начинающего спортсмена 12. Оценка выступления пятиборцев на соревнованиях по верховой езде 13. Состязания по фехтованию в рамках правил по современному пятиборью 14. Выбор направления исследовательской деятельности и формулирование рабочего названия темы 15. Составление индивидуального и рабочего планов исследовательской деятельности 16. Определение предполагаемых результатов, которые могут быть получены в результате исследований	3 неделя 5-7 недели 7-8 недели 7-8 недели 7-8 недели 7-8 недели 9-10 недели 12 неделя 13 неделя 24-26 недели 28-31 недели 32-35 недели 36-38 недели 40 неделя 41 неделя 42 неделя	1 2 1 1 1 2 2 2 2 1 2 1 2 1 1
5	Написание и защита рефератов на темы: 1. Современное пятиборье в системе	2 неделя	2

	физического воспитания. 2. Оборудование мест для проведения соревнований по видам современного пятиборья 3. Структура тренировочного занятия в видах современного пятиборья. 4. Основы техники плавания кролем на груди 5. Основы техники меткого выстрела 6. Действия всадника при преодолении препятствия лошадьё 7. Техника фехтования на шпагах	5-7 недели 11-12 недели 24-27 недели 28-31 недели 32-35 недели 37-39 недели	2 2 2 2 2 2
6	Сдача экзамена (рубежный контроль)	43 неделя	20
7	Всего:		100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	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 экзамену.

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

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

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (современное пятиборье) для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, 10 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

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

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Тестирование знаний по модулям: 1. Основы спортивной тактики в современном пятиборье 2. Физические качества пятиборца и методика их улучшения 3. Проявления физических качеств в видах современного пятиборья	10 неделя 14 неделя 37 неделя	2 2 2
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Методики обучения в циклических видах современного пятиборья. 2. Методики обучения в сложно-координационных видах современного пятиборья 3. Программирование процесса обучения пятиборцев 4. Организация и проведение соревнований по современному пятиборью 5. Анализ содержания тренировочного плана подготовки 1-го, 2-го и 3-го годов обучения на начальном этапе подготовки пятиборцев 6. Обсуждение применения технических средств в подготовке спортсменов занимающихся современным пятиборьем 7. Комплексный анализ необходимых спортсмену двигательных качеств в сложившихся условиях соревнований по современному пятиборью 8. Методология исследовательской деятельности в современном пятиборье	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 плавании	2-4 недели	2
	2. Освоение методики обучения технике бега.	5 неделя	3
	3. Методика обучения в сложно-координационных видах современного пятиборья.	6-9 недели	2
	4. Составление обучающих программ по видам современного пятиборья.	10-12 недели	3
	5. Разработка и написание положения о соревнованиях по современному пятиборью.	13-14 недели	2
	6. Составление сметы на проведение соревнований по современному пятиборью.	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 современному пятиборью.	15-16 недели	2
	9. Организация и проведение соревнований в отдельных видах современного пятиборья.	15-16 недели	2
	10. Написание сценариев открытия и закрытия соревнований.	15-16 недели	3
	11. Применение разнообразных общеразвивающих и специальных упражнений, их дозировка, сочетание с играми и состязательными формами проведения	21-23 недели	2
	12. Изучение элементов техники спортивного плавания и применение упражнений для изучения способов плавания кролем на спине и на груди	22 неделя	2
	13. Подготовка протоколов сдачи контрольно-переводных нормативов по годам обучения на данном этапе.	23 неделя	2
	14. Применение лазерных и оптико-электронных стрелковых тренажеров и в тренировочном процессе пятиборцев	27 неделя	2
	15. Использование мониторов сердечного ритма в беговой тренировке	28 неделя	2
	16. Организация и проведение НИР в современном пятиборье	38-43 недели	3
5	Написание и защита рефератов на темы:		
	1. Правила составления основных документов необходимых для проведения соревнований по современному пятиборью	13-16 недели	2
	2. Соблюдение техники безопасности при проведении соревнований по одному из видов современного пятиборья.	13-16 недели	2
	3. Сценарии открытия и закрытия соревнований	13-16 недели	2
	4. Роль технических средств в подготовке спортсменов занимающихся современным пятиборьем	24-31 недели	2
	5. Общая характеристика основных	32-37 недели	2

	физических качеств 6. Характеристика основных методов исследования, используемых в современном пятиборье	38-43 недели	2
6	Сдача экзамена (рубежный контроль)	44 неделя	20
	Всего:		100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	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 экзамену.

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

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

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (современное пятиборье) для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, 10 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

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

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Тестирование знаний по модулям: 1. Методика обучения в современном пятиборье 2. Организация процесса обучения в современном пятиборье 3. Объективные условия спортивной деятельности в современном пятиборье 4. Структура соревновательной деятельности пятиборца	10 неделя 14 неделя 24 неделя 25 неделя	2 2 2 2
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Особенности применения методов тренировки пятиборцев на различных этапах многолетней подготовки. 2. Виды подготовки пятиборцев 3. Тренировочный этап (начальной специализации) многолетней подготовки пятиборцев 4. Объективные условия спортивной деятельности в современном пятиборье 5. Отбор в процессе многолетней подготовки юных пятиборцев 6. Тренировочный процесс на этапе углубленной специализации	7 неделя 9 неделя 13 неделя 26 неделя 30 неделя 35 неделя	2 2 2 2 2 2
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Использование основных и дополнительных средств тренировки пятиборца 2. Применение методов тренировки в видах современного пятиборья.	6 неделя 6-7 недели	3 3

	3. Особенности применения методов тренировки пятиборцев на различных этапах многолетней подготовки.	7 неделя	3
	4. Практическое выполнение упражнений общей и специальной физической подготовки в видах пятиборья.	9-11 недели	3
	5. Подбор и выполнение упражнений для развития тактических умений, навыков, способностей и тактического мышления в фехтовании	9-11 недели	3
	6. Подбор и выполнение упражнений в совершенствовании технико-тактической подготовки пятиборца в стрельбе	9-11 недели	2
	7. Подготовка и проведение занятий на тренировочном этапе (начальной специализации).	13-15 недели	3
	8. Анализ компонентов соревновательной деятельности в фехтовании.	24-25 недели	3
	9. Оценка воздействия тренировочных нагрузок	24-25 недели	3
	10. Средства и методы отбора в современном пятиборье	27-29 недели	3
	11. Подготовить батарею тестов и контрольные нормативы для одного из этапов отбора спортсменов, занимающихся современным пятиборьем	27-29 недели	3
	12. Разработка план-схемы подготовки тренировочной группы 1-го года обучения	32-35 недели	3
	13. Создание презентации к докладу на конференции по материалам ВКР	36-40 недели	3
5	Написание и защита рефератов на темы: 1. Средства и методы тренировки спортсменов и особенности применения в различных видах современного пятиборья. 2. Роль и значение тактической подготовки в видах современного пятиборья. 3. Содержание занятий на тренировочном этапе многолетней подготовки пятиборцев. 4. Компоненты соревновательной деятельности и оценка их параметров в видах пятиборья. 5. Характеристика тренировочных нагрузок в современном пятиборье. 6. Основные пути отбора в современном пятиборье.	1-6 недели 9-11 недели 13-15 недели 24-26 недели 24-26 недели 27-29 недели	2 2 2 2 2 2
6	Сдача экзамена (рубежный контроль)	43-44 недели	20
	Всего:		100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	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 экзамену.

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

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

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (современное пятиборье) для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, 10 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

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

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Тестирование знаний по модулям: 1. Тренировочные нагрузки в современном пятиборье и его видах 2. Модельные характеристики профессиональной деятельности и личности тренера по современному пятиборью	3 неделя 26 неделя	2 2
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Основы управления подготовкой спортсменов занимающихся современным пятиборьем 2. Прогнозирование спортивных результатов и его значение в современном пятиборье 3. Содержание и направленность тренировочного процесса на этапе спортивного совершенствования. 4. Значение моделирования спортивной деятельности и его особенности в современном пятиборье. 5. Характеристика профессиональной деятельности и личности тренера по современному пятиборью 6. Технологии восстановления спортсменов современного пятиборья 7. Формирование общественного мнения о современном пятиборье через средства массовой информации 8. Особенности применения фармакологии в видах современного пятиборья	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	1 неделя	3

	подготовки сборной команды ведомства, страны		
	2. Прогнозирование спортивного результата в видах современного пятиборья	5-6 неделя	3
	3. Разработка дневных циклов тренировок по видам современного пятиборья	8 неделя	3
	4. Разработка недельных циклов тренировок по видам современного пятиборья	8 неделя	3
	5. Проведение тренировочных занятий по видам пятиборья в группах спортивного совершенствования	8-9 недели	3
	6. Анализ результатов по видам пятиборья и по всему комплексу на чемпионатах мира и олимпийских играх	12-16 недели	3
	7. Анализ субъективных факторов ускоряющих адаптацию к профессиональной деятельности	26 неделя	3
	8. Планирование восстановительных мероприятий в тренировочном процессе пятиборцев	28 неделя	3
	9. Анализ рынка печатных изданий на спортивную тематику	31 неделя	3
	10. Составление схемы применения препаратов максимально реализующих возможности пятиборцев	36 неделя	3
	11. Использование средств фармакологического характера на подавление нежелательных реакций, не снижая работоспособность	36 неделя	3
	12. Составление краткой характеристики исследовательской работы	39 неделя	3
5	Написание рефератов на темы:		
	1. Планирование подготовки в современном пятиборье.	5 неделя	2
	2. Прогнозирование спортивных результатов в комплексе современного пятиборья и в отдельных его видах.	6 неделя	2
	3. Структура годичного цикла на этапе совершенствования спортивного мастерства	7-9 недели	2
	4. Особенности моделирования в современном пятиборье.	14-16 недели	2
	5. Содержание и направленность профессиональной подготовки тренера по пятиборью.	23 неделя	2
	6. Основные причины спортивных травм на тренировках и соревнованиях по современному пятиборью.	25-26 неделя	2
	7. Создание имиджа современного пятиборья.	32-35 недели	2
6	Сдача экзамена (рубежный контроль)	40 неделя	20
	Всего:		100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное
---	-------------------------------------	--------------

		КОЛ-ВО баллов
1	<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 экзамену.

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

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

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

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



Институт спорта и физического воспитания

**Кафедра теории и методика фехтования, современного пятиборья, восточных
боевых искусств**

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

«Б1.Б.21 Теория и методика избранного вида спорта (современное пятиборье)»

(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 (ускоренное обучение на базе ВПО)*
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 форма обучения

№	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	
I курс	Всего:216 часов	1	6	16	194		
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		
I курс	Всего:288 часов	2	6	16	257	9	Экзамен
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	
Всего за I курс: 504 часов			12	32	451	9	
II курс	Всего:212 часов	3	6	12	194		

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		
II курс	Всего:220 часов	4	6	20	185	9	Экзамен
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	
Всего за II курс: 432 часа			12	32	379	9	
III курс	Всего:144 часа	5	6	16	122		
3.1	Модуль 22 «Спортивная тактика в современном пятиборье»			4	32		
3.2	Модуль 23		2	4	30		

	«Средства и методы спортивной тренировки в современном пятиборье»						
3.3	Модуль 24 «Виды подготовки пятиборцев»		2	4	30		
3.4	Модуль 25 «Тренировочный этап (начальная специализация) многолетней подготовки пятиборцев»		2	4	30		
III курс	Всего:216 часов	6	6	16	185	9	Экзамен
3.5	Модуль 26 «Объективные условия спортивной деятельности в современном пятиборье»		2	4	38		
3.6	Модуль 27 «Отбор в процессе многолетней подготовки юных пятиборцев»		2	4	40		
3.7	Модуль 28 «Тренировочной этап (углубленная специализация) многолетней подготовки пятиборцев»		2	4	40		
3.8	Модуль 29 «Подготовка выпускной квалификационной работы»			4	40		
3.9	Модуль 30 «Семестровый экзамен для студентов третьего курса»				27	9	
Всего за III курс: 360 часов			12	32	307	9	
IV курс	Всего:198 часов	7	6	16	158		
4.1	Модуль 31 «Управление подготовкой пятиборцев»		2	2	32		
4.2	Модуль 32 «Прогнозирование спортивных результатов пятиборцев»			4	32		
4.3	Модуль 33		2	2	32		

	«Тренировочный процесс на этапе совершенствования спортивного мастерства»						
4.4	Модуль 34 «Моделирование спортивной деятельности пятиборца»			4	32		
4.5	Модуль 35 «Профессионально-педагогическая деятельность тренера по современному пятиборью»		2	4	30		
IV курс	Всего:216 часов	8	6	16	185	9	Экзамен
4.5	Модуль 35 «Профессионально-педагогическая деятельность тренера по современному пятиборью»			4	32		
4.6	Модуль 36 «Рекреация пятиборцев»		2	2	32		
4.7	Модуль 37 «Агитация и пропаганда»		2	4	32		
4.8	Модуль 38 «Фармакология в современном пятиборье»		2	2	32		
4.9	Модуль 39 «Подготовка и апробация выпускной квалификационной работы»			4	30		
4.10	Модуль 40 «Семестровый экзамен для студентов четвертого курса»				27	9	
Всего за IV курс: 396 часов			12	32	343	9	
Всего за курс: 1692 часа			48	128	1480	36	

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



Институт спорта и 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 в избранном виде
спорта»
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *заочная*
Год набора 2015 г.

Москва – 2017 г.

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

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
Теории и методики фехтования, современного
пятиборья, восточных боевых искусств
(наименование)
Протокол № 30 от «12» апреля 2016 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
Теории и методики фехтования, современного
пятиборья, восточных боевых искусств
(наименование)
Протокол № 29 от «19» апреля 2017 г.

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

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

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

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

Составитель:

Моисеев Александр Борисович, к.п.н., доцент кафедры ТиМ фехтования,
современного пятиборья, восточных боевых искусств

Киселев Владимир Петрович, к.п.н., доцент кафедры ТиМ фехтования,
современного пятиборья, восточных боевых искусств

Рецензент:

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

1. Цель освоения дисциплины (модуля) «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	Знать: – принципы и методы обучения в плавании, беге, фехтовании; – медико-биологические и психолого-педагогические			6

<p>особенности занимающихся в группах начальной подготовки;</p> <ul style="list-style-type: none"> – требований стандартов спортивной подготовки в современном пятиборье к проведению занятий с данным контингентом. 			
<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – применять в профессиональной деятельности положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта; – разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в современном пятиборье с учетом особенностей занимающихся в группах начальной подготовки и требований образовательных стандартов по современному пятиборью. 			
<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – основы теории и методики физической культуры и спорта; – принципы и методы обучения в стрельбе и верховой езде; – медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся на тренировочном этапе многолетней подготовки пятиборцев; <p>требования стандартов спортивной подготовки в современном пятиборье к проведению занятий с данным контингентом.</p>			8
<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – применять в профессиональной деятельности положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта; – разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в современном пятиборье с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов. 			
<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – основы теории и методики физической культуры и спорта; – принципы и методы обучения; – медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства; <p>требования стандартов спортивной подготовки в современном пятиборье.</p>			10
<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – применять в профессиональной деятельности положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта; – разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в современном пятиборье с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов. 			

	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – основы разностороннего развития занимающихся средствами современного пятиборья; – принципы построения занятий по современному пятиборью оздоровительной направленности 			2
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе подготовки спортсменов в современном пятиборье; – особенности протекания восстановления при занятиях различными видами современного пятиборья. 			10
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – подбирать восстановительные средства, используемые после тренировочных нагрузок в технических видах современного пятиборья; – использовать восстановительные средства, при повышенных тренировочных нагрузках в циклических видах современного пятиборья. 			
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – планированием восстановительных мероприятий в тренировочном процессе пятиборцев 			
ОПК-6				
ОПК-8	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – эволюцию правил соревнований по современному пятиборью; – судейскую терминологию при проведении соревнований по видам современного пятиборья; – основные требования к оборудованию и личному инвентарю участников соревнований. 			1
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – правила соревнований по современному пятиборью; – документы планирования и проведения соревнований; – особенности организации и проведения соревнований различного уровня; – обязанности организаторов и судей соревнования; – основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований 			5
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – организовывать и проводить соревнования различного уровня; – осуществлять объективное судейство соревнований; – обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований 			
ОПК-11	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – основы научно-методической деятельности в современном пятиборье; – апробированные методики проведения научных исследований по определению эффективности различных 			4

	сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта.			
	<i>Уметь:</i> выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта			4
	<i>Знать:</i> – методы научного анализа и обработки результатов исследований			6
	<i>Уметь:</i> – применять апробированные методики проведения научных исследований в сфере физической культуры и спорта; – применять методы обработки результатов исследований, проводить научный анализ результатов исследований			
	<i>Уметь:</i> – интерпретировать результаты научных исследований с точки зрения адаптации организма к физической активности			8
	<i>Уметь:</i> – проводить научный анализ результатов исследований, формулировать и представлять обобщения и выводы			10
	<i>Владеть:</i> – методикой проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик.			
ПК-8	<i>Знать:</i> – истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки; – 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.			
ПК-9	<i>Знать:</i> психологическую характеристику двигательной			6

	деятельности в современном пятиборье			
	<i>Знать:</i> – методы воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции			8
	<i>Уметь:</i> – использовать полученные знания в области психологии физической культуры и спорта, в практической работе со спортсменами в целях воспитания моральных принципов честной спортивной конкуренции			
	<i>Владеть:</i> – методами воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции.			
	<i>Знать:</i> – формирования мотивации к занятиям современным пятиборьем			8
	<i>Уметь:</i> – использовать полученные знания в области психологии физической культуры и спорта, в практической работе со спортсменами в целях формирования у них мотивации к занятиям современным пятиборьем			
	<i>Владеть:</i> – умением формировать мотивацию к занятиям современным пятиборьем			
ПК-10	<i>Знать:</i> – теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки; – методики отбора и спортивной ориентации в современном пятиборье; – современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.			6
	<i>Уметь:</i> – эффективно применять педагогические методы (тесты) при отборе; – определять предрасположенность к занятиями определенными видами спорта; – анализировать и прогнозировать спортивную одаренность (способности) ребенка; использовать антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в современном пятиборье.			
ПК-11	<i>Знать:</i> теоретические основы программирования процесса обучения в современном пятиборье			3
	<i>Уметь:</i> – составлять обучающие программы по видам современного пятиборья			
	<i>Уметь:</i> – составлять типовые недельные и дневные циклы подготовки по видам современного пятиборья в соответствии с тренировочным этапом многолетней подготовки пятиборцев			6

	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – составлять типовые недельные и дневные циклы подготовки по видам современного пятиборья в соответствии с этапом совершенствования спортивного мастерства пятиборцев 			8
ПК-13	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – содержание и организацию педагогического контроля в современном пятиборье; – актуальные технологии управления состоянием спортсмена 			10
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – разрабатывать батареи тестов для различных видов педагогического контроля и организовывать их проведение; – фиксировать, анализировать и обобщать результаты педагогического контроля; – находить организационные решения для коррекции состояния занимающихся. 			
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – актуальными для современного пятиборья технологиями управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию. 			
ПК-14	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – основы теории и методики спортивной тренировки в современном пятиборье; – средства и методы физической, технической и тактической подготовки в современном пятиборье 			8
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий; – в соответствии с особенностями избранного вида спорта демонстрировать технику движений, технико-тактические действия 			
ПК-15	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности; – эффективные средства и методы индивидуальной спортивной подготовки. 			10
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности; – сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности 			
ПК-26	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – санитарно-гигиенические нормы; – функции и основные принципы подбора инвентаря и экипировки 			1
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – 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.			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			
ПК-28	<i>Знать:</i> – основные актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта; – принципы организации и проведения научно-исследовательских работ			4
	<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			
ПК-30	<i>Знать:</i> – методологии исследовательской деятельности в современном пятиборье			6
	<i>Уметь:</i> – проводить научно-обоснованную оценку имеющихся результатов исследования; – использовать методы педагогической, психологической и функциональной диагностики, изучать коллектив и индивидуальные особенности занимающихся.			8
	<i>Владеть:</i> – опытом научного анализа и применения научных данных в практической деятельности			10

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 – 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 (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	
I курс	Всего:180 часов (5 зачетных единиц)	1	6	16	158		
1.1	Модуль 1 (2 зачетных единицы – 72 часа) Введение в дисциплину «Теория и методика современного пятиборья»		6	6	60		
1.2	Модуль 2 (2 зачетные единицы - 72 часа) «Обеспечение учебно-тренировочного процесса и соревнований в современном пятиборье»			6	66		
1.3	Модуль 3 (1 зачетная единица – 36 часов) «Систематизация двигательных действий и терминология в современном пятиборье»			4	32		
I курс	Всего:216 часов (6 зачетных единиц)	2	6	16	185	9	Экзамен
1.4	Модуль 4 (2зачетные единицы –72 часа) «Тренировочное занятие в видах современного пятиборья»		4	6	62		
1.5	Модуль 5 (2 зачетные единицы – 72 часа) «Оздоровительная направленность современного пятиборья»		2	4	66		

1.6	Модуль 6 (1 зачетная единица – 36 часа) «Основы техники бега»			6	30		
1.7	Модуль 7 (1 зачетная единица – 36 часов) «Семестровый экзамен для студентов первого курса»				27	9	
Всего за I курс: 396 часа (11 зачетных единиц)			12	32	343	9	
II курс	Всего:90 часов (2, 5 зачетных единиц)	3	6	16	68		
2.1.	Модуль 8 (0,5 зачетных единицы – 18 часов) «Основы техники плавания кролем на груди»			8	10		
2.2	Модуль 9 (1 зачетная единица – 36 часов) «Основы техники стрельбы из пистолета»		2	4	30		
2.3.	Модуль 10 (1 зачетная единица – 36 часов) «Основы техники верховой езды с преодолением препятствий»		4	4	28		
II курс	Всего:252 часа (7 зачетных единиц)	4	6	16	221	9	Экзамен
2.4.	Модуль 11 (3 зачетные единицы – 108 часов) «Основы техники фехтования на шпагах»			8	100		
2.5.	Модуль 12 (3 зачетные единицы – 108 часов) «Задачи и организация НИР и УИРС по современному пятиборью»		6	8	94		

2.6.	Модуль 13 (1 зачетная единица – 36 часов) «Семестровый экзамен для студентов второго курса»				27	9	
Всего за II курс: 360 часов (10 зачетных единиц)			12	32	289	9	
III курс	Всего:144 часов (4 зачетных единиц)	5	6	16	122		
3.1	Модуль 14 (1 зачетная единица – 36 часов) «Методика обучения в циклических видах современного пятиборья»			4	32		
3.2	Модуль 15 (1 зачетных единиц – 36 часов) «Методика обучения в технических видах современного пятиборья»		2	4	30		
3.3	Модуль 16 (1 зачетная единица – 36 часов) «Программирование процесса обучения пятиборцев»		2	4	30		
3.4	Модуль 17 (1 зачетная единица - 36 часов) «Организация и проведение соревнований»		2	4	30		
III курс	Всего:108 часов (3 зачетные единицы)	6	6	16	77	9	Экзамен
3.5	Модуль 18 (0,5 зачетных единиц - 18 часов) «Тренировочный процесс в группах начальной подготовки»		4	4	10		
3.6	Модуль 19 (0,5 зачетных единиц - 18 часов) «Применение технических средств в тренировке пятиборцев»		2	4	12		
3.7	Модуль 20			4	14		

	(0,5 зачетных единиц - 18 часов) «Характеристика проявлений двигательных и психических качеств в видах современного пятиборья»						
3.8	Модуль 21 (0,5 зачетных единицы - 18 часов) «Методики исследования в современном пятиборье»			4	14		
3.9	Модуль 22 (1 зачетная единица - 36 часов) «Семестровый экзамен для студентов третьего курса»				27	9	
Всего за III курс: 252 часа (7 зачетных единиц)			12	32	199	9	
IV курс	Всего:270 часов (7,5 зачетных единиц)	8	12	32	217	9	Экзамен
4.1	Модуль 23 (0,5 зачетных единиц - 18 часов) «Спортивная тактика в современном пятиборье»			4	14		
4.2	Модуль 24 (1 зачетная единица – 36 часов) «Средства и методы спортивной тренировки в современном пятиборье»		4	2	30		
4.3	Модуль 25 (1 зачетная единица – 36 часов) «Виды подготовки пятиборцев»			4	32		
4.4	Модуль 26 (1 зачетная единица – 36 часов) «Тренировочный этап (начальная специализация) многолетней подготовки пятиборцев»			4	32		
4.5	Модуль 27 (0,5 зачетных единицы – 18 часов) «Объективные условия			4	14		

	спортивной деятельности в современном пятиборье»						
4.6	Модуль 28 (0,5 зачетных единицы - 18 часов) «Отбор в процессе многолетней подготовки юных пятиборцев»		4	4	10		
4.7	Модуль 29 (1 зачетных единицы - 36 часов) «Тренировочной этап (углубленная специализация) многолетней подготовки пятиборцев»		4	4	28		
4.8	Модуль 30 (1 зачетные единицы – 36 часов) «Подготовка выпускной квалификационной работы»			6	30		
4.9	Модуль 31 (1 зачетная единица - 36 часов) «Семестровый экзамен для студентов четвертого курса»				27	9	
Всего за IV курс: 270 часов (7,5 зачетных единиц)			12	32	217	9	
V курс	Всего:432 часа (12 зачетных единиц)	10	12	32	379	9	Экзамен
5.1	Модуль 32 (1 зачетная единица – 36 часов) «Управление подготовкой пятиборцев»		2	2	32		
5.2	Модуль 33 (1 зачетная единица – 36 часов) «Прогнозирование спортивных результатов пятиборцев»			4	32		
5.3	Модуль 34 (2 зачетные единицы – 72 часа) «Тренировочный процесс на этапе совершенствования спортивного мастерства»		4	4	64		
5.4	Модуль 35			4	32		

	(1 зачетной единицы – 36 часов) «Моделирование спортивной деятельности пятиборца»						
5.5	Модуль 36 (1 зачетная единица - 36 часов) «Профессионально-педагогическая деятельность тренера по современному пятиборью»		4	4	28		
5.6	Модуль 37 (1 зачетная единица – 36 часов) «Рекреация пятиборцев»		2	4	30		
5.7	Модуль 38 (1 зачетная единица – 36 часов) «Агитация и пропаганда»			4	32		
5.8	Модуль 39 (1 зачетная единица – 36 часов) «Фармакология в современном пятиборье»			2	34		
5.9	Модуль 40 (2 зачетные единицы - 72 часа) «Подготовка и апробация выпускной квалификационной работы»			4	68		
5.10	Модуль 41 (1 зачетная единица - 36 часов) «Семестровый экзамен для студентов пятого курса»				27	9	
Всего за V курс: 432 часа (12 зачетных единиц)			12	32	379	9	
Всего за курс: 1692 часа			60	160	1427	45	

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ 1 КУРС, ПЕРВЫЙ СЕМЕСТР

1. Модуль 1. Введение в дисциплину «Теория и методика современного пятиборья».

1.1. Содержание курса «Теория и методика современного пятиборья».

Практические занятия

Разбор основных разделов программы обучения.

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

Ознакомление с техническими средствами используемыми студентами в процессе обучения.

Анализ методической базы специализации и видов спорта, родственных современному пятиборью.

Самостоятельная работа студентов

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

1.2. Современное пятиборье в системе физического воспитания.

Самостоятельная работа

1. Анализ регламентов соревнований по видам современного пятиборья и комплекса в целом, особенностей соревновательных упражнений в эстафетных состязаниях, различий в составе соревновательных упражнений в предварительном и финальном этапе соревнований.

2. Определение основных качеств необходимых для успешного выступления спортсмену в комплексе современного пятиборья.

3. Основные показатели физического развития и функционального состояния пятиборцев.

1. Выявить уровень результатов выступления в видах современного пятиборья и в комплексе у сильнейших пятиборцев 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 современным пятиборьем.

1.3. Формирование современного пятиборья как вида олимпийского многоборья.

Лекция

Возникновение современного пятиборья. Этапы развития современного пятиборья в нашей стране. Создание центров подготовки пятиборцев. Подготовка специалистов по современному пятиборью в институтах физической культуры. Создание отечественной школы и системы подготовки спортсменов высокой квалификации. Развитие теории и методики современного пятиборья.

Участие и достижения отечественных пятиборцев на чемпионатах мира и Олимпийских играх. Выдающиеся спортсмены, тренеры и специалисты современного пятиборья нашей страны.

Изменения в программе современного пятиборья и правилах соревнований и их влияние на подготовку спортсменов.

Состояние современного пятиборья в настоящее время в нашей стране и за рубежом и перспективы его дальнейшего развития.

Самостоятельная работа

1. Пятиборье как центральный вид состязаний древних олимпиад. Роль Пера де Кубертена в создании офицерского олимпийского пятиборья. Дебют советских пятиборцев на Олимпийских играх, первые успехи на международных спортивных соревнованиях и достижения на мировой спортивной арене.

2. Этапы развития современного пятиборья в СССР. Выступления Российских пятиборцев на мировой арене в постсоветский период. Состояние развития современного пятиборья на современном этапе развития российского государства и общества в целом.

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

4. Посещение музея современного пятиборья на спорткомплексе "Северный".

5. Составить хронологию изменения правил соревнований по современному пятиборью со дня его основания.

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

2. Модуль 2 Обеспечение учебно-тренировочного процесса и соревнований в современном пятиборье.

2.1 Сведения о спортивной лошади

Практические занятия

1. Оборудование конно-спортивного манежа и открытой площадки для верховой езды. Типы препятствий для занятий и соревнований по верховой езде, их изготовление и ремонт. Конское снаряжение, его размещение, хранение и ремонт.

2. Характеристика анатомического строения и систем организма лошади. Содержание, кормление спортивной лошади и уход за нею. Снаряжение спортивной лошади. Породы спортивных лошадей.

3. Основы подготовки спортивной лошади.

Самостоятельная работа студентов

1. Законспектировать основные правила содержания спортивной лошади

2. Составить расписание занятий по верховой езде на каждую лошадь с учетом квалификации спортивных групп

2.2. Содержание и уход за электрооборудованием в фехтовании.

Самостоятельная работа студентов

1. Оборудование фехтовального зала. Фехтовальный инвентарь, его размещение, хранение и правила пользования. Монтровка простой и электрифицированной шпаги. Устройство и принцип работы электрофиксатора уколов. Выявление и устранение неисправностей в системе электрооборудования.

2. История развития технологии регистрации уколов в фехтовании на шпагах. Личное электрооборудование спортсмена и требования к нему. Подготовка личного электрооборудования к соревнованиям

3. Установка электрооборудования на места фехтовальных боев. Работа с электрооборудованием во время боев в различных режимах. Сбор и укладка электрооборудования в места хранения

4. Электрификация шпаги и подготовка ее к работе на электрооборудовании. Устранения неисправностей в электрооборудовании.

2.3. Оборудование для стрельбы из пистолета лазером.

Самостоятельная работа студентов

1. Оборудование стрелкового тира. Хранение оружия, уход за ним, правила пользования и эксплуатации. Материальная часть пистолета. Отладка пистолета и подготовка к стрельбе. Мишень фиксирующая качество выстрелов из лазерного пистолета.

2. Конструкция и механизмы пневматического пистолета. Механизм зарядки и выстрела. Разборка и сборка пневматического пистолета. Изучение инструкций по эксплуатации оборудования для стрельбы лазером. Оснащение пневматического пистолета лазерной насадкой

3. Оборудование мест для стрельбы из пистолета лазером.

4. Работа с лазерным оборудованием. Укладка лазерного оборудования в места хранения

2.4. Обеспечение занятий по плаванию и бегу.

Самостоятельная работа студентов

1. Оборудование плавательного бассейна. Раздевалки, душевые, баня, тренажерный зал, вспомогательный инвентарь для занятий плаванием. Режим работы плавательного бассейна университета. Правила поведения на занятиях по плаванию

2. Основные требования к месту проведения тренировок и соревнований по бегу. Ознакомление с легкоатлетическим манежем университета и временем его работы, требования к обуви и одежде для занятий бегом, правила перемещения в манеже во время учебных и тренировочных занятий

3. Изучение инструкций и правил поведения в ванне бассейна и подсобных помещениях.

4. Составление графика посещения бассейна и легкоатлетического манежа для самостоятельных тренировочных занятий и согласовать их с куратором группы

3. Модуль 3 Систематизация двигательных действий и терминология в современном пятиборье.

3.1. Терминология соревновательных упражнений в современном пятиборье.

Самостоятельная работа студентов

1. Терминология соревновательных упражнений в современном пятиборье:
- предварительные и финальные состязания по видам современного пятиборья эстафетные состязания среди команд из 2-х и 3-х человек.

2. Перерисовать схему боевых действий в фехтовании на шпагах и проанализировать ее.

3. Разработать схему действий пятиборца в комбинированном испытании из бега и стрельбы.

4. Выписать основные термины, характеризующие соревновательную деятельность пятиборца в плавании и верховой езде.

3.2. Специальные термины, востребованные в обучении и тренировке спортсменов современного пятиборья.

Практические занятия

Выделение основных терминов наиболее используемых при обучении видам современного пятиборья. Назначение формализованных терминов и их преимущество перед сленговыми выражениями. Освоение терминов как многоэтапный процесс подготовки спортсменов многоборцев. Наиболее востребованные и значимые среди составов терминов понятия, позволяющие специализировать информацию к специфической деятельности в каждом виде современного пятиборья.

Самостоятельная работа студентов

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

3.3. Судейская терминология.

Практические занятия

Термины, используемые для характеристики соревновательного пространства в видах современного пятиборья.

Термины, характеризующие готовность оружия и другого инвентаря к соревновательной деятельности.

Составы терминов, относящиеся к технологии регистрации и обработки результатов, показанных спортсменами.

Самостоятельная работа студентов

1. Ознакомление с основными судейскими терминами, используемыми при судействе соревнований в современном пятиборье.
2. Привести примеры использования терминов судьями предложенных преподавателем.
3. Изучение терминологии используемой судьями на соревнованиях по видам современного пятиборья.
4. Просмотр соревнований по одному из видов современного пятиборья с целью выявления частоты применения основных судейских терминов.

1 КУРС, ВТОРОЙ СЕМЕСТР**4. Модуль 4 Тренировочное занятие в видах современного пятиборья.****4.1. Структура учебно-тренировочного занятия в видах современного пятиборья.*****Лекции***

Основные элементы содержания занятий по видам современного пятиборья. Проектируемое и реально сложившееся содержание занятий. Особенности воздействия на функциональные структуры организма спортсмена занятиями видами современного пятиборья и отражение данного воздействия на структуре учебно-тренировочного занятия.

Специфика содержания подготовительной, основной и заключительной частей учебно-тренировочных занятий в видах современного пятиборья.

Последовательность действий тренера и спортсмена при решении основных задач поставленных на учебно-тренировочном занятии. Конкретизация методов и методических приемов, отражающих условия проведения занятий в соответствии с видом современного пятиборья.

Определение наиболее эффективной формы организации занятия, установка и уборка оборудования, раздача и сбор оружия, распределения лошадей между спортсменами.

Самостоятельная работа студентов

Изучение особенностей функциональных сдвигов в организме спортсменов, занимающихся видами современного пятиборья.

4.2. Задачи и содержание частей занятия по видам современного пятиборья.***Практические занятия***

Постановка образовательных, оздоровительных и воспитательных задач при подготовке к учебно-тренировочным занятиям по видам современного пятиборья. Ознакомление с формой написания конспектов.

Изучение примерных конспектов занятий по видам современного пятиборья. Написание конспектов подготовительной, заключительной частей занятий по фехтованию, стрельбе и верховой езде.

Самостоятельная работа студентов

1. Изучение конспектов учебно-тренировочных занятий по видам современного пятиборья у личных тренеров.
2. Написание собственных конспектов занятий по плаванию и бегу.

4.3. Организация и методика проведения частей занятий по видам современного пятиборья.***Практические занятия***

Проведение подготовительных частей тренировочных занятий по фехтованию и стрельбе.

Проведение подготовительных частей тренировочного занятия по бегу и плаванию.

Самостоятельная работа студентов

1. Подготовка к проведению заключительных частей занятий по стрельбе и фехтованию

2. Подготовка к проведению заключительных частей занятий по плаванию и бегу.

4.4. Обеспечение безопасности при обучении видам современного пятиборья.

Самостоятельная работа студентов

Подробный анализ инструкций безопасности на занятиях по фехтованию и верховой езде. Изучение правил безопасного обращения с огнестрельным оружием, поведение на огневом рубеже и сдача микрозачета.

Доклад с презентацией по технике безопасности на занятиях по плаванию и бегу.

Сбор материала к докладу и подготовка презентации по технике безопасности на занятиях по плаванию и бегу.

4.5. Гигиенические нормы для специализированных помещений, в которых проводятся занятия с пятиборцами.

Самостоятельная работа студентов

Анализ санитарно-гигиенических требований для помещений при занятиях фехтованием.

Ознакомление с санитарно-гигиеническими требованиями к помещениям бассейна. Беседа с врачом бассейна.

Написание реферата на тему «Гигиенические требования к содержанию и эксплуатации лошади».

Описание гигиенических требований к помещению тира.

5. Модуль 5 Оздоровительная направленность современного пятиборья.

5.1. Разностороннее развитие личности средствами современного пятиборья.

Лекции

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

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

Способность переносить большие нагрузки, имеющие разнонаправленное воздействие.

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

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

Практические занятия

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

Описание сторон тренировочного процесса способствующих развитию личностных качеств пятиборца. Особенности формирования личностных качеств на тренировках видами современного пятиборья.

Самостоятельная работа студентов

1. Расписать режим дня пятиборца.
2. Написать возможные варианты отдыха между тренировками и учебой в университете.

5.2. Оздоровительный эффект от любительских занятий видами современного пятиборья.

Практические занятия

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

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

Самостоятельная работа студентов

- Обработка результатов тестирования психических функций группы.
- Обработка результатов тестирования двигательных качеств группы.

5.3. Создание оздоровительных центров на базе комплексов современного пятиборья.

Самостоятельная работа студентов

Описание оздоровительного воздействия каждого из видов современного пятиборья. Комплексный эффект воздействия видов современного пятиборья на оздоровление организма занимающихся. Разработка основных принципов оздоровительного подхода при занятиях современным пятиборьем.

Обсуждение примерных конспектов занятий видами современного пятиборья оздоровительной направленности.

Составление примерных конспектов занятий видами современного пятиборья оздоровительной направленности.

6. Модуль 6. Основы техники бега.

Лекция

Характеристика бега и его место в комбинированном виде и комплексе современного пятиборья в целом.

Основы техники бега: беговой шаг, положение туловища, головы, движения рук, дыхание. Структура цикла бегового шага: периоды, фазы и моменты. Положение бегуна на старте, старт и стартовый разгон. Бег на дистанции. Финиширование. Особенности преодоления дистанции между этапами прохождения огневого рубежа. Особенности техники бега по различной местности и грунту. Индивидуализация техники бега в связи с особенностями телосложения и уровнем развития физических качеств пятиборцев.

Практические занятия

1. Просмотр демонстрационных материалов по технике кроссового бега. Практический разбор техники бега: положения туловища и головы, движений рук, движений ног за один цикл бегового шага
2. Замеры параметров скорости бега: длины и частоты шагов. Выполнение различных беговых упражнений.
3. Написать характеристику техники бега. Периоды, фазы и моменты бегового шага – 2 часа
4. Особенности техники бега по различной местности и грунту.

Самостоятельная работа студентов

1. Описать основные положения и движения тела, рук и ног при беге на средние и дистанции.
2. Описать основные положения и движения тела, рук и ног при беге на длинные дистанции.
3. Особенности техники бега пятиборцев.
4. Изучение причин особенностей техники бега пятиборцев.
5. Описать влияние стрелкового упражнения на характер бега по дистанции.
6. Влияние индивидуальных характеристик спортсменов на технику бега.

7. Модуль 7. Семестровый экзамен для студентов первого курса.

7.1. Повторение первого курса обучения.

Самостоятельная работа студентов

Повторение разделов модульного обучения за первый курс:

1. Современное пятиборье в системе физического воспитания.
2. Формирование современного пятиборья как олимпийского многоборья.
3. Сведения о спортивной лошади.
4. Терминология соревновательных упражнений в современном пятиборье
5. Структура учебно-тренировочного занятия в видах современного пятиборья.
6. Разностороннее развитие личности средствами современного пятиборья.
7. Оздоровительный эффект от любительских занятий видами современного пятиборья.
8. Особенности бега на дистанции 2000 и 3000 м.

7.2. Сдача экзамена

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

2 КУРС, ТРЕТИЙ СЕМЕСТР

8. Модель 8. Основы техники плавания кролем на груди.

Практические занятия

1. Демонстрация и разбор киноматериалов, графических записей и т.д. по технике плавания способом кроль на груди. Анализ фаз при полном цикле гребка рукой: вход руки в воду, захват воды, подтягивание (первая половина гребка), отталкивание (вторая половина гребка), выход руки из воды, пронос руки под водой. Анализ движений ногами. Анализ техники плавания способом кроль на груди в полной координации. Разбор основных ошибок и недостатков в технике плавания кролем – 4 часа.

2. Проплавание отрезков и дистанций на технику и ее совершенствование. Анализ техники старта и поворотов.

Самостоятельная работа студентов

Выявить основные составляющие техники плавания кролем на груди. Определить влияние индивидуальных особенностей спортсменов на технику плавания. Раскрыть воздействия сил, действующих на пловца в воде.

Описать фазовую структуру полного цикла гребка рукой. Наиболее распространенные сочетания движений руками и ногами с дыханием при плавании кролем.

Влияние скорости плавания на изменения темпа и «шага» пловца

Основные ошибки в технике плавания кролем у начинающих пятиборцев.

Расписать составляющие техники старта и поворота, а также основные требования к их выполнению.

9. Модуль 9. Основы техники стрельбы из пистолета.

Лекция

Особенности стрельбы в современном пятиборье. Понятие о прицельном выстреле. Краткая характеристика и основные критерии техники стрельбы. Элементы техники выполнения выстрела из пистолета: изготовка, держание пистолета (хватка), прицеливание, управление спуском, дыхание. Координационная связь элементов техники при выполнении выстрела в целом. Выполнение стрелкового упражнения в регламенте соревнований по современному пятиборью.

Практические занятия.

Ознакомление с устройством пистолета, заряданием, взаимодействием частей и механизмов при выстреле, отладкой и подготовкой пистолета к стрельбе, правилами эксплуатации и хранения оружия.

Анализ элементов техники выполнения выстрела.

Изготовка: положение ног, туловища, рук, головы, основные ошибки.

Хватка: положение пистолета в руке, усилия при держании рукоятки пистолета, основные ошибки.

Прицеливание: прицельные приспособления и их расположение, «точка-район» прицеливания, концентрация зрения при прицеливании, «отметка» выстрела, основные ошибки. Управление спуском: положение указательного пальца на спусковом крючке, развитие усилия при нажиме на спусковой крючок, координация управления спуском и прицеливания, варианты управления спуском, основные ошибки.

Дыхание: задержка дыхания в координации с поднятием руки с пистолетом и началом прицеливания, прекращение задержки дыхания с момента выстрела, восстановление нормального дыхания.

Анализ техники выполнения выстрела в целом и стрелкового упражнения в регламенте соревнования. Индивидуализация техники выполнения отдельных элементов.

Самостоятельная работа студентов

Описать основы техники стрельбы из пневматического пистолета. Указать особенности стрельбы с применением лазерной насадки. Разобрать технику скоростной стрельбы по правилам современного пятиборья. Выявить влияние на технику стрельбы при ее чередовании с бегом. Проанализировать технику стрельбы ведущих пятиборцев мира.

10. Модуль 10. Основы техники верховой езды с преодолением препятствий.

Лекция

Теоретические основы верховой езды. Посадка и воздействие всадника на лошадь. Средства управления лошадью и их применение: воздействие шенкелями, поводьями, туловищем. Дополнительные средства управления: хлыст, шпоры, голос. Сбор лошади. Постановление. Взаимодействие средств управления для выполнения лошадью различных движений: начала движения шагом, движения рысью с шага, движения галопом с шага и рыси, полудержки, полной одержки, поворотов на месте и на ходу, заездов, вольтов.

Техника прыжка через препятствия различного типа: движения лошади, положения и действия всадника при подходе к препятствию, отталкивании, подвисании, приземлении, продолжении движения.

Практические занятия

Подготовка лошадей к занятию.

Взнуздывание и седловка лошади.

Посадка на лошадь, слезание, прыжок в седло, спрыгивание.

Посадка всадника на месте и при движении лошади на различных аллюрах: положение ног, туловища, рук и головы.

Взаимодействие средств управления при посыле лошади шагом, рысью, при подъеме в галоп, при полудержках и остановках, поворотах, заездах, вольтах.

Анализ движений лошади, положений и действий всадника при прыжке через препятствия: при подходе к препятствию, отталкивании, подвисании, приземлении и продолжении движения.

Ошибки в технике прыжка.

Самостоятельная работа студентов

1. Составление требований, предъявляемых к конкурсу в современном пятиборье
2. Посадка всадника при различных аллюрах лошади.
3. Действия всадника при преодолении препятствий лошадью.
4. Особенности действий всадника при преодолении различных препятствий лошадью.
5. Влияние индивидуальных особенностей всадника на технику верховой езды.
6. Влияние на технику верховой езды особенностей лошади.

2 КУРС, ЧЕТВЕРТЫЙ СЕМЕСТР

11. Модуль 11 Основы техники фехтования на шпагах.

Практические занятия

Анализ боевой стойки. Позиции и соединения. Передвижения: шаги вперед (назад), скачки вперед (назад), скрестные шаги вперед (назад), выпад, закрытие с выпада, бросок («стрела»), комбинации приемов передвижения. Движение оружием: перемены позиций и соединений, уколы прямо, переводом, переносом в различные сектора, руку, ногу, маску, показы укола, батманы (прямые, полукруговые, круговые), завязывания (полукруговые, круговые), отбивы (ударные, подстановкой, уступающие, отведением) .

Освоение подготавливающих действий: разведки, маскировки (имитации атак и защит), вызовов (ложные нападения с угрозой нанесения укола), маневрирования. Ознакомление с разновидностями атак: простых, с действием на оружие с финтами, комбинированными. Анализ техники защит (прямых, полукруговых, круговых) и ответов. Сложные и обобщающие защиты.

Выполнение технических приемов и боевых действий в упражнениях без противника (партера), с использованием мишеней и подсобных снарядов, в парах с различных дистанций.

Самостоятельная работа студентов

Изучить особенности фехтования в современном пятиборье. Разобрать классификацию приемов фехтования. Проанализировать технические приемы: основные положения, передвижения, движения оружием (перемены позиций и соединений, уколы, показы укола, батманы, захваты, завязывания, отбивы) и их комбинации.

Охарактеризовать боевые действия: подготавливающие (разведка, маскировка, вызовы, маневрирование), атаки (простые и сложные), защиты и ответы, встречные нападения (контратаки, с прямой рукой). Выявить взаимосвязь техники и тактики при ведении фехтовального поединка у пятиборцев.

Самостоятельное выполнение всех изученных на занятиях положений и движений перед зеркалом.

12. Модуль 12. Задачи и организация НИР и УИРС по современному пятиборью».

12.1. Проблемы совершенствования теории и методики в современном пятиборье.

Лекции

Значение УИРС в подготовке специалистов по современному пятиборью в ИФК. Задачи и содержание УИРС: изучение и анализ научно-методической литературы, постановка задач исследований, овладение современными методами проведения научных исследований в области теории и методики спорта и своей специализации, овладение знаниями и умениями обработки данных исследований, формулирование выводов и практических рекомендаций.

Методология научной деятельности. Общая схема хода научного познания. Использование методов сбора научных данных. Применение методов математической статистики.

Тематика исследований и выбор тем выпускных работ.

Значение участия в работе научно-студенческого общества, семинарах и конференциях кафедр и университета.

Самостоятельная работа студентов.

Работа с электронными каталогами библиотеки университета. Поиск работ по направлениям интересующих студентов. Составить список работ.

12.2. Общая схема организации исследований.

Практические занятия

Ознакомление с современными направлениями исследовательской деятельности в современном пятиборье и видах спорта родственных современному пятиборью.

Выбор направления исследовательской деятельности и формулирование рабочего названия темы. Написание актуальности исследовательской деятельности.

Разработка рабочей гипотезы. Принципы поиска списка литературы для теоретического анализа состояния проблемы.

Составление индивидуального и рабочего планов исследовательской деятельности.

Самостоятельная работа студентов

Изучение индивидуального и рабочего планов исследовательской деятельности.

12.3. Анализ используемой методики по избранной проблеме.

Практические занятия

Изучение существующих исследований по направлению выбранной темы.

Описание практической значимости предполагаемого исследования.

Определение предполагаемых результатов, которые могут быть получены в результате исследований.

Побираются корректные методики исследовательской деятельности позволяющие удовлетворить интерес студентов.

Самостоятельная работа студентов

Определить объект и предмет исследований

Сформулировать выше указанные положения письменно

Заполнение карточек для заказа литературы в читальном зале университета.

Посещение читального зала для сбора информации по состоянию проблемы из специальной литературы.

13. Модуль 13. Семестровый экзамен для студентов второго курса.

13.1. Повторение второго курса обучения.

Самостоятельная работа студентов

Повторение разделов модульного обучения за второй курс:

1. Техника фехтования на шпагах.
2. Техника стрельбы из пистолета лазером.
3. Техника верховой езды с преодоление препятствий.
4. Особенности техники плавания вольным стилем на дистанции 100 и 200 м.
5. Проблемы совершенствования теории и методики в современном пятиборье.
6. Общая схема организации исследований.

13.2. Сдача экзамена

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

3 КУРС, ПЯТЫЙ СЕМЕСТР

14. Модуль 14. Методика обучения в циклических видах современного пятиборья.

14.1. Характеристика методов обучения в циклических видах современного пятиборья.

Практические занятия

Характеристика возрастных особенностей спортсменов современного пятиборья при начале освоения циклических видов.

Анализ построения процесса обучения в плавании и беге.

Самостоятельная работа студентов

1. Изучение научно-методической литературы по вопросу применения методов обучения в циклических видах современного пятиборья.
2. Написание реферата по обучению в одном из циклических видов современного пятиборья.

14.2. Методика обучения в циклических видах современного пятиборья.

Практические занятия

Плавание. Упражнения для освоения с водой: передвижения по дну, погружения в воду, всплытие, дыхание с выдохом в воду, лежание на воде и скольжение. Обучение плаванию способом кроль на груди. Разучивание движений ногами, руками на суше и в воде. Согласование движений ног, рук, дыхания на суше и в воде

Предупреждение и устранение ошибок в положении туловища и головы, в движении рук и ног, в дыхании, в согласовании движений

Упражнения для совершенствования техники плавания. Обучение технике старта: выполнение подготовительных упражнений на суше, изучение стартового прыжка с бортика бассейна и со стартовой тумбочки. Предупреждение и исправление ошибок

Совершенствование техники старта: отработка исходного положения, реакции на стартовую команду, движения рук, толчка, полета и входа в воду, скольжения и своевременного выполнения гребкового движения

Обучение технике поворотов (открытого плоского поворота, «маятника», «сальто»): выполнение имитационных и подготовительных упражнений на суше, разучивание подводных упражнений в воде, разучивание поворота по частям с подходом по дну бассейна, с подплыванием к стенке бассейна с расстояния 10-15 см. Совершенствование поворотов при повторных проплываниях различных отрезков

Бег. Создание правильного представления о технике бега на короткие, средние и длинные дистанции (объяснение, демонстрация). Обучение технике бега (постановка стопы, отталкивание, вынос бедра маховой ноги, движение рук, положение головы и туловища); пробегание отрезков 60, 100 м со средней скоростью. Предупреждение и устранение ошибок. Обучение особенностям техники бега по дистанции с различным рельефом (подъемы, спуски, повороты). Обучение технике преодоления препятствий (канавы, мосты и т.п.). Изменение скорости бега по ходу комбинированного испытания. Бег на определенном пульсе

Совершенствование техники кроссового бега по различному грунту и местности разного профиля. Воспитание физических качеств с помощью специальных беговых и прыжковых упражнений.

Самостоятельная работа студентов

1. Определение последовательности использования методов обучения плаванию.
2. Определение последовательности использования методов обучения старту и повороту в плавании кролем на груди
3. Написание примерного конспекта первого занятия по обучению плаванию.
4. Определение последовательности использования методов обучения бегу.
5. Написание примерного конспекта первого занятия по обучению бегу.

15. Модуль 15. Методика обучения в технических видах современного пятиборья.

15.1. Характеристика методов обучения в технических видах современного пятиборья.

Лекция

Предмет и задачи обучения. Применение дидактических принципов при обучении в технических видах современного пятиборья. Воспитывающий характер обучения. Оздоровительная направленность. Реализация дидактических принципов и их взаимосвязь принципов.

Отличительные черты двигательных умений и навыков в технических видах современного пятиборья. Учет переноса навыков при построении обучения в различных технических видах современного пятиборья. Подбор методов и структуры построения процесса обучения в технических видах пятиборья в соответствии со сложностью формируемых двигательных действий, и спецификой проявляемых при этом физических качеств. Характеристика основных методов обучения в технических видах современного пятиборья.

Практические занятия

Характеристика возрастных особенностей спортсменов современного пятиборья при начале освоения различных технических видов.

Анализ построения процесса обучения в фехтовании, стрельбе и верховой езде.

Самостоятельная работа студентов

1. Изучение научно-методической литературы по вопросу применения методов обучения в технических видах современного пятиборья
2. Написание реферата по обучению в одном из технических видах современного пятиборья.

15.2. Методика обучения в технических видах современного пятиборья.

Практические занятия

1. Фехтование. Основы методики обучения фехтованию. Последовательность обучения фехтованию: освоение основных положений и передвижений, простых атак и контратак, защит и ответов, атак с действием на оружие и с финтами, обучение бою.

2. Последовательность обучения отдельному приему (действию): создание общего представления о приеме. Выполнение приема по частям и в целом в простых условиях. Выполнение приема с постепенным убыстрением, в сочетании с передвижениями, на действия противника (партнера, тренера), оружием.

3. Совершенствование в выполнении приема: вариативное выполнение приема из различных положений и с различных дистанций, в сочетании с другими приемами, в

схватках с тактическим противодействием, в учебно-тренировочных и соревновательных боях. Контроль и оценка эффективности освоения приема (действия).

4. Специальные методы и методические формы обучения: упражнения без противника, на подсобных снарядах, с партнером (упражнения в передвижениях, переменах позиций и соединений с взаимопомощью, игровые упражнения в защитах и ответах, во взаимуроках, в «контрах»), индивидуальные уроки, учебные бои по заданию, тренировочные и соревновательные бои.

Методика обучения основным положениям и передвижениям, атакам уколом прямо, с переводом, с оппозицией, с углом, с захлестом, с обманами (финтами), с действием на оружие, контратакам, защитам, ответам. Разбор общеразвивающих и подводящих упражнений для развития физических качеств и овладения техникой атакующих и защитных действий

5. Верховая езда. Разбор последовательности обучения верховой езде и преодолению препятствий.

Обучение посадке. Создание общего представления (объяснение, демонстрация). Разучивание посадки на месте, совершенствование в движении на шаге, рыси, галопе. Гимнастические упражнения для укрепления посадки. Предупреждение и устранение ошибок. Контроль за усвоением.

Обучение управлению лошадью. Разбор упражнений для обучения управлению лошадью при движении шагом, рысью, галопом, при переводе движения лошади с одного аллюра на другой, при выполнении вольтов, заездов, поворотов, остановок. Обучение управлению лошадью при езде в смене и при самостоятельной езде.

6. Обучение преодолению препятствий. Объяснение и демонстрация техники прыжков. Обучение технике преодоления одиночных препятствий небольшой высоты при езде в смене и самостоятельно. Преодоление «клавишей», отдельных препятствий высотой 110-120 см и систем. Предупреждение и устранение ошибок. Контроль за усвоением

7. Комбинированный вид:

Стрельба. Последовательность обучения. Ознакомление с техникой стрельбы из пневматической винтовки: обучение изготовке, прицеливанию, нажиму на спусковой крючок и дыханию в упражнениях в стрельбе без пульки и с пулкой из положения лежа с упора и с применением ремня. Предупреждение и исправление ошибок. Контроль за усвоением.

Методика обучения технике стрельбы из лазерного пистолета. Создание общего представления о выстреле. Расчленение техники выполнения выстрела на отдельные элементы и обучение им. Объединение отдельных элементов и разучивание техники выполнения выстрела в целом. Предупреждение и устранение ошибок. Контроль за усвоением техники. Практические упражнения в стрельбе с визуальной оценкой качества выстрела по положению прицельных приспособлений и с фиксацией выстрела оборудованием, стрельба по мишени с разных дистанций.

Дальнейшее освоение техники выполнения выстрела с избирательной обработкой ее отдельных элементов. Отработка техники при выполнении выстрелов в соревновательных условиях.

Закрепление и совершенствование техники с учетом ее индивидуализации и развития специальных физических качеств. Устойчивость и вариативность техники в условиях эмоциональных и функциональных сдвигов при сочетании с бегом различной интенсивности. Стрелковые упражнения в сочетании с бегом по правилам комбинированного вида современного пятиборья. Контрольные стрельбы и соревнования.

Самостоятельная работа студентов

1. Определение последовательности использования методов обучения стрельбе из пневматического пистолета.
2. Написание примерного конспекта первого занятия по обучению стрельбе из пневматического пистолета.
3. Определение последовательности использования методов обучения фехтованию на шпагах.
4. Описание обучению атакам: простым, с действием на оружие, с финтами, комбинированным.
5. Построение последовательности обучению разновидностям защит с ответом.
6. Определить условия применения контратак и ситуации для их применения. Сформировать последовательность обучения пятиборцев контратакам.
7. Написание примерного конспекта первого занятия по обучению фехтованию на шпагах.
8. Определение последовательности использования методов обучения верховой езде.
9. Написание примерного конспекта первого занятия по обучению верховой езде.

16. Модуль 16. Программирование процесса обучения пятиборцев.

16.1. Теоретические основы программирования обучения в современном пятиборье.

Лекция

Элементы программирования обучения в видах современного пятиборья. Виды программ обучения пятиборцев. Структура линейной и разветвлённой программ обучения. Особенности программирования процесса обучения в видах современного пятиборья.

Практические занятия

Обсуждение особенностей реализации различных программ обучения с учетом специфики видов современного пятиборья.

Самостоятельная работа студентов

1. Изучить опыт использования линейных программ в освоении двигательных действий.
2. Анализ применения разветвленных программ при обучении различным двигательным действиям.

16.2. Составление обучающих программ по видам современного пятиборья.

Практические занятия

Тестирование двигательных способностей начинающих пятиборцев.
Подбор средств и методов обучения в видах современного пятиборья.
Определение объема необходимого учебного материала и его распределение по этапам обучения.

Контроль уровня освоения техники соревновательного упражнения по видам современного пятиборья.

Создание ступеней освоения техники соревновательных упражнений в видах современного пятиборья.

Самостоятельная работа студентов

1. Составление примерной программы обучения плаванию кроль на груди.

2. Составление примерной программы обучения стрельбе из пневматического пистолета.
3. Составление примерной программы обучения фехтованию на шпагах.
4. Составление примерной программы обучения верховой езде.
5. Составление примерной программы обучения технике бега.

17. Модуль 17. Организация и проведение соревнований по современному пятиборью.

17.1. Основы организации и проведения соревнований по современному пятиборью

Лекция

Значение и виды соревнований в современном пятиборье. Подготовка к проведению соревнований. Положение о соревнованиях. Создание и работа организационного комитета. Подготовка мест соревнований. Реклама соревнований. Формирование и подготовка судейской коллегии. Подготовка конского состава. Размещение и обслуживание участников.

Проведение соревнований по видам современного пятиборья.

Мероприятия до начала соревнований. Открытие соревнований. Работа главной судейской коллегии по руководству соревнованиями. Закрытие соревнований. Подведение итогов соревнований.

17.2. Положение о соревнованиях.

Самостоятельная работа студентов

Анализ структуры и содержания разделов положения о соревнованиях. Составление положения о соревнованиях по современному пятиборью.

17.3. Судейская коллегия, функции, права и обязанности.

Практическое занятие

Анализ прав и обязанностей главного судьи, его заместителей по видам пятиборья, главного секретаря, врача соревнований и ветеринарного врача на правах заместителей главного судьи по медицинскому и ветеринарному обеспечению.

Деятельность судей по видам современного пятиборья.

Самостоятельная работа студентов

1. Расписать деятельность судей по стрельбе при проведении комбинированного испытания.
2. Выписать из правил соревнований по современному пятиборью состав судей и их функции при проведении бега.

17.4. Критерии оценки результатов выступления спортсменов.

Самостоятельная работа студентов

1. Сопоставление значимости зачетных очков с результатами выступления спортсменов в различных видах программы современного пятиборья.
2. Изучение таблиц оценки выступления спортсменов в личных соревнованиях. Оценка выступления спортсменов в эстафетных состязаниях.

17.5. Информационное обеспечение соревнований.

Самостоятельная работа студентов

Реклама соревнований и подготовка средств информации для участников соревнований.

Разработка основных форм представления хода состязания на информационных носителях.

17.6. Нарушение правил и санкции.

Самостоятельная работа студентов

Изучение возможных штрафных санкций к участникам соревнований или представителям команд при проведении состязаний по видам современного пятиборья.

Выявить наиболее распространенные штрафные санкции к участникам соревнований по современному пятиборью.

17.7. Эмблемы и церемонии.

Практическое занятие

1. Создание эмблемы соревнований.
2. Проведение репетиции открытия и закрытия соревнований.

Самостоятельная работа студентов

1. Разработка сценария открытия соревнований. Написание сценария награждения победителей соревнований.

3 КУРС, ШЕСТОЙ СЕМЕСТР

18. Модуль 18. Тренировочный процесс в группах начальной подготовки.

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

Лекции

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

Тренировочные нагрузки и особенности методики проведения учебно-тренировочных занятий по видам пятиборья в группах начальной подготовки.

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

Самостоятельная работа студентов

1. Изучение учебных планов подготовки пятиборцев 1-го, 2-го и 3-го годов обучения в группах начальной подготовки, определение ошибок и их исправление
2. Написание учебного плана подготовки пятиборцев 1-го года обучения в группе начальной подготовки.
3. Составление учебного плана подготовки пятиборцев 2-го года обучения в группе начальной подготовки.
4. Подготовка учебного плана тренировки пятиборцев 3-го года обучения в группе начальной подготовки

18.2. Краткая характеристика возрастных особенностей физического развития детей 8-9 лет.

Самостоятельная работа студентов

Анализ морфологического состояния организма. Формирование значительной части двигательных навыков. Характеристика конкретно-образного мышления. Вычленение основных причин, объясняющих приоритетность занятий плаванием и бегом в этом возрасте перед другими видами современного пятиборья.

Изучение специальной литературы, отражающей возрастные характеристики спортсменов в возрасте 8-9 лет.

18.3. Подготовка и проведение занятий по ОФП, плаванию, бегу и фехтованию.

Практическое занятие

1. Применение разнообразных общеразвивающих и специальных упражнений, их дозировка, сочетание с играми и состязательными формами проведения.
2. Изучение элементов техники спортивного плавания и применение упражнений для изучения способов плавания кролем на спине и на груди.
3. Применение упражнений направленных на развитие мышц, несущих основную нагрузку при беге.

Самостоятельная работа студентов

1. Написание конспекта занятия по ОФП.
2. Составление конспекта занятия по ознакомлению с водной средой.

3. Подготовка конспекта занятия по обучению передвижений в фехтовании.
4. Конспектирование занятия по бегу с начинающими пятиборцами.

18.4. Прием и сдача контрольно-переводных нормативов по годам обучения на данном этапе.

Практическое занятие

Подготовка протоколов сдачи контрольно-переводных нормативов по годам обучения на данном этапе.

Самостоятельная работа студентов

Проведение тестирования спортсменов различных годов обучения в группах начальной подготовки.

19. Модуль 19. Применение технических средств в тренировке пятиборцев.

19.1. Роль технических средств в подготовке спортсменов занимающихся современным пятиборьем.

Лекции

Применение технических средств в различных направлениях подготовки спортсменов.

Использование технических средств при подготовке в различных видах современного пятиборья.

Изменения функциональной направленности применения технических средств по ходу многолетней подготовки спортсмена занимающегося современным пятиборьем.

Значение технических средств для оценки комплексного воздействия тренировочных нагрузок в видах современного пятиборья на организм спортсменов.

Практическое занятие

Обсуждение применения технических средств в подготовке спортсменов занимающихся современным пятиборьем. Определение перспектив развития науки и техники, и их значение в подготовке пятиборцев в будущем.

Самостоятельная работа студентов

Изучение современного рынка технического оборудования необходимого в тренировочном процессе пятиборцев.

19.2. Тренажеры и вспомогательное оборудование в плавании.

Самостоятельная работа студентов

1. Описание гидродинамического бассейна и его назначение.
2. Разработка комплекса упражнений для работы на изокINETическом тренажере.
3. Составить годовой план график использования вспомогательных средств в плавании на начальном этапе подготовки пятиборцев.

19.3. Технические средства в тренировке по фехтованию.

Самостоятельная работа студентов

1. Методическая направленность работы на мишенях и манекенах. Подвесные тренажеры и их назначение.

1. Изучение методических подходов использования тренажера Тышлера
2. Написать по два упражнения работы на мишени, манекене и подвесном тренажере Провести самостоятельную тренировку с тренажером Тышлера в соответствии с приложенной к нему методикой.

19.4. Тренажеры, используемые в стрелковой подготовке.

Самостоятельная работа студентов

1. Изучение опыта использования тензоплатформы для анализа устойчивости центра массы тела.
2. Конструкция лазерных и оптико-электронных стрелковых тренажеров и возможности их использования в тренировочном процессе пятиборцев.
3. Конспектирование методических разработок с использованием тензоплатформы. Описание конструкций и назначения при стрелковой подготовке лазерных и оптико-электронных тренажерных устройств.

19.5. Техническое оснащение тренировок по бегу.

Самостоятельная работа студентов

1. Использование мониторов сердечного ритма в беговой тренировке. Определение интенсивности тренировочных занятий. Индивидуальная максимальная ЧСС. Цель тренировки - интенсивность упражнений - пульсовая зона. Диаграмма целевых зон. Зональный подход и эффективность тренировки.
2. Приобретение опыта работы с монитором сердечного ритма.
3. Расчетное определение целевых ЧСС-зон у пятиборцев во время беговой тренировки. Прямое определение ЧССмакс у спортсменов занимающихся современным пятиборьем.

20. Модуль 20. Характеристика проявлений двигательных и психических качеств в видах современного пятиборья.

20.1. Двигательные качества и их проявление в видах пятиборья.

Практическое занятие

Изучение проявления двигательных качеств в плавании на дистанции 100 и 200 м кроль на груди.

Анализ структуры двигательных качеств при проведении фехтовальных боев на шпагах.

Опорные двигательные качества определяющие успех стрельбы из пистолета.

Вычленение ведущих двигательных качеств в беге на дистанции 2000 и 3000 м.

Определение двигательных качеств необходимых всаднику для успешного выступления в конкуре.

Изменение требований к двигательным качествам спортсмена в беге и стрельбе при объединении их в единое состязание.

Комплексный анализ необходимых спортсмену двигательных качеств в сложившихся условиях соревнований по современному пятиборью.

Самостоятельная работа студентов

Составить общую характеристику основных физических качеств: силы, быстроты (скорости), выносливости, гибкости и ловкости (координационных способностей).

Сила. Динамометрические показатели проявляемых усилий, время поддержания уровня необходимых усилий или число повторений. Разновидности проявления силы: абсолютная максимальная, общая и относительная сила, динамическая и статическая силовая выносливость. Проявление силы в видах пятиборья.

Быстрота или скорость. Показатели скоростных качеств: время специфических реакций, время достижения максимальной скорости, уровень максимальной скорости. Проявление быстроты в видах пятиборья.

Выносливость. Разновидности выносливости: общая и специальная, силовая, скоростная, статическая, координационная, эмоциональная и т.д. Показатели выносливости: объем выполненных упражнений (м, км, время, кг.), интенсивность (скорость, мощность). Энергетическое обеспечение выносливости. Проявление выносливости в видах пятиборья.

Гибкость. Факторы, определяющие гибкость. Измерение гибкости. Показатели гибкости. Активная и пассивная гибкость. Проявление гибкости в видах пятиборья.

Ловкость (координационные способности). Факторы, обеспечивающие проявление координационных способностей: развитие нервно-двигательного аппарата и органов управления движениями, уровень физических качеств, технико-тактическая подготовленность, морфофункциональные свойства организма. Основные формы проявления координационных способностей: соизмерение и регулирование пространственных, временных и динамических параметров движений; поддержание статического и динамического равновесия; выполнение двигательных действий без излишней мышечной напряженности. Координационные способности в видах пятиборья.

20.2. Психологическая характеристика двигательной деятельности в современном пятиборье.

Практическое занятие

Изучение длительности и степени эмоциональных напряжений и их влияние на эффективность соревновательной деятельности.

Характеристика эмоций и их влияние на выступление в фехтовании.

Виды и качественные особенности волевых усилий в циклических видах современного пятиборья.

Проявление внешнего и внутреннего внимания, его объем, интенсивность, концентрация, распределение, устойчивость, переключение.

Динамика изменения показателей двигательных реакций под воздействием различных структур как двигательных так и психических нагрузок.

Помехоустойчивость и ее проявление в комбинированном испытании стрельбы по ходу бега.

Значение лидерских качеств, уверенности в себе, сочетание спокойствия и твердой настойчивости при работе с лошадью.

Самостоятельная работа студентов

Описать ведущие ощущения и восприятия в видах современного пятиборья: зрительные, пространственные, временные, силовые, тактильные, кинестетические. Двигательные представления (идеомоторика) в видах современного пятиборья. Процессы мышления: сравнение, анализ, синтез, абстракция, конкретизация, логическое заключение, выводы и т.д. Характер мыслительных задач.

Эмоциональные процессы и состояния. Длительность и степень эмоциональных напряжений, динамика эмоциональных состояний. Характеристика эмоций, причины, вызывающие их, влияние на выступление в соревнованиях.

Волевые процессы. Виды и качественные особенности волевых усилий в видах современного пятиборья. Особенности процессов реагирования.

Процессы внимания и ориентирования. Внешнее и внутреннее внимание, его объем, интенсивность, концентрация, распределение, устойчивость, переключение. Ориентирование в соревновательных ситуациях в видах современного пятиборья. Требования, предъявляемые современным пятиборьем к личности спортсмена.

21. Модуль 21. Методики исследования в современном пятиборье.

21.1. Характеристика основных методов исследования, используемых в современном пятиборье.

Самостоятельная работа студентов

Поиск методик использованных по направлению выбранного исследования. Изучение методологии исследовательской деятельности по схожим направлениям исследований.

Характеристика основных методов исследования, используемых в современном пятиборье. Педагогические и инструментальные методы исследования. Использование медико-биологических методов исследования. Применение в методиках исследований аппаратуры общего и специального назначения (датчики, регистрирующие приборы, измерительная аппаратура и др.). Метрологический контроль. Средства срочной информации.

Особенности организации и проведения НИР в современном пятиборье. Условия проведения исследований. Естественный, модельный и лабораторный эксперименты. Специфические особенности подбора общих и частных методик исследования.

Просмотр научных материалов по направлению предполагаемых исследований.

21.2. Подбор методик в соответствии с целями и задачами исследований.

Практические занятия.

1. Создание перечня наиболее распространенных методов исследований по выбранному направлению.

2. Выбор наиболее информативных методов исследований по теме выпускной квалификационной работы.

Самостоятельная работа студентов

Просмотр научных материалов по направлению предполагаемых исследований.

21.3. Сбор научных данных по избранному направлению исследований.

Практические занятия.

1. Конкретизация исследовательского материала для объективного и всестороннего освещения проблемы и ее решения.

2. Определение объема необходимой информации для корректного восприятия полученных в ходе исследований результатов.

3. Подготовка материалов или оборудования к проведению сбора информации.

4. Сбор информации по направлению избранного исследования.

5. Обработка полученных данных.

21.4. Критерии оценки полученных результатов исследований.

Самостоятельная работа студентов.

1. Формирование критериев оценки полученных в ходе исследований данных в соответствии со спецификой исследуемого контингента.

2. Оценка результатов исследований.
3. Представление результатов исследований в виде таблиц и рисунков.

22. Модель 22. Семестровый экзамен для студентов третьего курса.

16.1. Повторение третьего курса обучения. Самостоятельная работа студентов

Самостоятельная работа студентов

Повторение разделов модульного обучения за третий курс:

1. Методика обучения в современном пятиборье
2. Теоретические основы программирования обучения в видах современного пятиборья.
3. Организационные основы спортивной школы по современному пятиборью.
4. Содержание и направленность учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки.
5. Роль технических средств в подготовке спортсменов занимающихся современным пятиборьем.
6. Двигательные качества и их проявление в видах пятиборья.
7. Психологическая характеристика двигательной деятельности в современном пятиборье.
8. Характеристика основных методов исследования, используемых в современном пятиборье.

21.2. Сдача экзамена

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

4 КУРС, ВОСЬМОЙ СЕМЕСТР**23. Модуль 23. Спортивная тактика в современном пятиборье.****23.1. Тактика в современном пятиборье.*****Практические занятия***

Обсуждение технико-тактического мастерства пятиборцев в фехтовании.

Анализ тактической составляющей выступления пятиборцев в плавании.

Изучение тактических вариантов выполнения действий на огневом рубеже.

Основные подходы в распределении сил по дистанции бега с учетом выполнения стрельб по ходу бега.

Выявление тактических схем преодоления маршрута и основные факторы определяющие выбор спортсменом окончательной схемы поведения.

Самостоятельная работа студентов

1. Расписать тактику выступления в эстафете из двух и трех участников соревнований.
2. Раскрыть особенности тактики фехтования.
3. Описание тактических вариантов выступления в комбинированном испытании современного пятиборья.
4. Выделить особенности тактических подходов при выступлении в предварительном и финальном этапе соревнований.
5. Определить основные тактические варианты выступлений в комплексе современного пятиборья.

23.2. Критерии оценки эффективности компонентов тактики.***Практические занятия***

Метрические характеристики тактического мастерства.

Анализ тактики в соревновательных упражнениях пятиборцев.

Самостоятельная работа студентов

1. Составление метрических характеристик выступления спортсмена в одном из видов современного пятиборья:
2. Объем тактических действий.
3. Разносторонность тактических решений.
4. Рациональность тактики.
5. Эффективность тактики.

24. Модуль 24. Средства и методы спортивной тренировки в современном пятиборье.**24.1. Основные и дополнительные средства тренировки пятиборцев.*****Лекции***

Основные средства спортивной тренировки – физические упражнения. Физические упражнения в видах современного пятиборья: общеподготовительные, вспомогательные, специально-подготовительные, соревновательные.

Фехтование. Специально-подготовительные упражнения в передвижениях в боевой стойке, выполнение движений оружием и боевых действий.

Плавание. Упражнения общей и специальной физической подготовки на суше и в воде, для совершенствования техники плавания, упражнения с применением тренажерных устройств.

Верховая езда. Езда различными аллюрами; упражнения для укрепления посадки, совершенствования управления лошастью; преодоление препятствий; езда на различных лошадях.

Комбинированный вид:

Стрельба. Специально-подготовительные упражнения: упражнения в стрельбе на улучшение чувства управления спуском без прицеливания в мишень и с прицеливанием в мишень разного типа с разных дистанций, упражнения в стрельбе в усложненных условиях, мысленные упражнения, стрелковые упражнения с применением технических средств. Стрельба в сочетании с бегом различной интенсивности. Выполнение упражнения в соответствии с правилами соревнований комбинированного вида пятиборья.

Бег. Упражнения общей и специальной физической подготовки, вспомогательные и специально-подготовительные упражнения для совершенствования техники бега. Различные сочетания интенсивности и длительности бега между стрельбами.

Дополнительные средства в системе спортивной тренировки: средства стимуляции и восстановления, спортивный инвентарь, место занятий и их оборудование, тренажеры, технические средства тренировки.

Практические занятия

1. Обсуждение применения основных средств тренировки в плавании и беге. Изучение особенностей применения основных средств тренировки в стрельбе, верховой езде и фехтовании.

2. Анализ использования дополнительных средств тренировки при подготовке пятиборцев.

Самостоятельная работа студентов

1. Составить характеристику средств восстановления и стимулирования работоспособности.

2. Повторить учебный материал, представленный в модуле 2 "Обеспечение учебно-тренировочного процесса и соревнований в современном пятиборье.

3. Повторить учебный материал, представленный в модуле 13 "Применение технических средств в тренировке пятиборцев".

24.2. Методы спортивной тренировки в видах современного пятиборья.

Самостоятельная работа студентов

Изучение методов тренировки в плавании и беге.

Анализ методов спортивной тренировки в верховой езде, стрельбе и фехтовании.

Описать словесные методы: рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение.

Наглядные методы: показ упражнения, учебные кино- и видеоматериалы, наглядные пособия, лидирующие световые и звуковые устройства, методы срочной информации и т.д.

Методы практических упражнений: 1) методы освоения и совершенствования техники, 2) методы развития физических качеств в совокупности с технико-тактической подготовкой.

Методы овладения техникой: 1) разучивание движения в целом, 2) разучивание движений по частям с последующим объединением их в единое целое.

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

Методы тренировки в видах современного пятиборья. Их применение на разных ступенях спортивного мастерства пятиборца и этапах его подготовки в годовом цикле, для совершенствования различных сторон подготовленности.

24.3. Особенности применения методов тренировки пятиборцев на различных этапах многолетней подготовки.

Самостоятельная работа студентов

1. Анализ содержания и применения словесного, наглядного и практического методов по этапам многолетней подготовки.

2. Применение игрового, соревновательного и строго регламентированного упражнений в ходе подготовки пятиборцев.

Описание правил игр, эстафет и соревнований, используемых на различных этапах многолетней подготовки пятиборцев:

1. Описание игр и эстафет, используемых на начальном этапе подготовки пятиборцев.

2. Расписать состав соревновательных упражнений и их характер, используемых на различных этапах многолетней подготовки пятиборцев.

3. Написать основные отличия методов строго регламентированного упражнения в различных группах ДЮСШ по современному пятиборью.

4. Составить список наглядных методов, используемых на этапах многолетней подготовки спортсменов, занимающихся современным пятиборьем.

25. Модуль 25. Виды подготовки пятиборцев.

25.1. Техническая подготовка.

Практическое занятие

Фехтование. Последовательность совершенствования технических приемов и боевых действий. Отработка компонентов технических приемов и боевых действий и их целостного выполнения с различных дистанций, с различной быстротой и скоростью при разнонаправленном маневрировании и сохранении точности движения оружия.

Совершенствование приемов и действий в упражнениях без партнера, с партнером, в индивидуальных уроках.

Совершенствование приемов и действий в условиях единоборства с противником в ситуациях реагирования на обусловленный сигнал, взаимоисключающего выбора между средствами ведения поединка, переключения от одних средств ведения боя к другим в учебно-тренировочных и соревновательных боях. Оптимизация параметров своих приемов и боевых действий в зависимости от действий противника: пространственных, временных, дистанционных, моментов начала действий, взаимодействия оружием.

Критерии оценки технической подготовленности. Содержание и методы технической подготовки на этапах годичного цикла тренировки.

Плавание. Основные направления в технической подготовки в плавании: 1) повышение эффективности гребков руками; 2) уменьшение сопротивления воды движениям пловца; 3) улучшение согласованности всех движений и дыхания.

Подбор и выполнение упражнений для восстановления и совершенствования техники плавания, направленных на сохранение равновесия тела в воде, устранение резких движений, совершенствование движений руками и ногами.

Выявление ошибок и недостатков в технике плавания. Подбор и выполнение упражнений для их устранения.

Совершенствование техники плавания с учетом индивидуального подхода к спортсменам.

Отработка старта и поворотов.

Верховая езда. Подбор и выполнение упражнений для отработки посадки при езде на различных аллюрах.

Совершенствование в применении средств управления при побуждении лошади с остановки к началу движения, езде различными аллюрами, смене аллюров, выполнении манежных фигур, остановках, индивидуальной езде на различных лошадях.

Совершенствование действий всадника при преодолении препятствий различной трудности: одиночных, сочетаний из 4-6 препятствий, двойной и тройной систем, соревновательных паркурв на различных лошадях. Отработка езды при прохождении соревновательных маршрутов.

Выявление ошибок и недостатков в действиях всадника и их устранение.

Этапы овладения техникой верховой езды с преодолением препятствий.

Техническая подготовка в годичном цикле тренировки пятиборца.

Стрельба. Применение технических средств при совершенствовании отдельных элементов техники и выстрела в целом.

Отработка изготовки. Нахождение и закрепление наиболее оптимальных и рациональных положений тела и его частей для придания неподвижности системы «стрелок-оружие» по отношению к мишени. Выбор одного из вариантов изготовки.

Работа над прицеливанием. Выработка навыков в концентрации и распределении усилия, выравнивание и удержание ровной мушки в прорезе, выполнение завершающей фазы прицеливания. Определение района прицеливания в зависимости от степени устойчивости руки с оружием. Совершенствование взаимодействия зрительного контроля и движений вооруженной руки. Выработка прочного умения в отметке выстрела.

Совершенствование управления спуском. Отработка своевременного начала нажима на спусковой крючок, плавность нажима при завершении спуска, рационального распределения усилия при спуске во времени. Нахождение оптимального временного режима спуска. Отработка вариантов управления спуском: ступенчато-последовательного и плавно-последовательного. Выбор и совершенствование в одном из вариантов спуска.

Определение и вычленение в технике выполнения выстрела отдельных действий, нуждающихся в улучшении, и приведение их к общему техническому уровню.

Выполнение стрелковых упражнений для отработки и совершенствования элементов техники, техники выстрела в целом и соревновательного упражнения.

Комбинирование различных сочетаний стрельбы с бегом для воспитания устойчивого воспроизведения техники выстрела в различных состояниях функциональных систем спортсмена.

Бег. Особенности технической подготовки пятиборца в беге. Взаимосвязь технической и специальной физической подготовки.

Подбор и выполнение упражнений для достижения высокой эффективности и экономичности техники бега на кроссовой дистанции.

Выявление ошибок и недостатков в технике бега, подбор и выполнение упражнений для их устранения.

Техническая подготовка на этапах начальной и углубленной специализации, этапах и периодах годичного цикла тренировки.

Самостоятельная работа студентов

1. Подбор упражнений для совершенствования техники видов пятиборья.
2. Методический анализ причин возникновения ошибок и недостатков в процессе технической подготовки в видах пятиборья.

25.2. Тактическая подготовка.

Практические занятия

Тактическая подготовка в видах пятиборья.

Фехтование. Особенности тактической подготовки в фехтовании в современном пятиборье. Направления в тактической подготовке: овладение основными компонентами тактических действий; освоение и совершенствование тактических умений и способностей рационального и целесообразного применения боевых действий; овладение тактическими основами ведения боя с различными противниками; формирование индивидуального стиля боя.

Подбор и выполнение упражнений для развития тактических умений, навыков, способностей и тактического мышления.

Подбор и выполнение упражнений с партнером для успешного применения подготавливающих и боевых действий против противников наступательного, контратакующего и защитного стиля.

Формирование навыков и умений наблюдения за действиями противников в ходе соревновательных боев, распознавание тактических замыслов, составление плана боя, принятия решений и их реализации.

Основные критерии оценки тактической подготовленности.

Тактическая подготовка на этапах становления фехтовального мастерства.

Плавание. Особенности тактической подготовки в плавании в современном пятиборье. Связь тактической подготовки с уровнем развития специальной выносливости в плавании на 200 м.

Раскладка сил при проплывании отрезков дистанции – одно из основных требований к тактике в плавании. Отработка вариантов проплывания дистанции и выбор одного из них в зависимости от поставленной тактической задачи выступления в соревновании.

Средства и методы тактической подготовки.

Верховая езда с преодолением препятствий. Особенности тактической подготовки в конном виде современного пятиборья. Выбор и отработка тактических вариантов прохождения маршрутов в зависимости от степени их трудности, подготовленности лошадей и особенностей их характеров, поставленной тактической задачи выступления в соревновании.

Овладение знаниями, умениями и навыками получения и использования информации о характеристиках доставшейся по жребию лошади.

Накопление тактических знаний, умений и навыков поведения и действий всадника в ситуациях возникновения различного рода нарушений и ошибок при прохождении маршрута, воздействия факторов, усложняющих выполнение технико-тактических действий.

Средства и методы тактической подготовки.

Комбинированный вид:

Стрельба. Особенности тактической подготовки в стрельбе. Формирования умений эффективно вести стрельбу в условиях психической напряженности и функционального утомления спортсмена.

Совершенствование тактики выполнения отдельного выстрела и соревновательного упражнения. Создание и освоение моделей технико-тактических действий в цикле выстрела и при выполнении стрелкового упражнения в условиях комбинированного вида пятиборья.

Подбор и выполнение упражнений в совершенствовании технико-тактической подготовки пятиборца в стрельбе.

Бег. Особенности тактической подготовки пятиборца в беге. Связь тактической подготовки с развитием специальных физических качеств и задачами стрельб в комбинированном испытании.

Воспитание умения рационально распределять скорость бега с учетом места занятого перед комбинированным видом пятиборья, местности, грунта, погодных условий и уровня своей функциональной подготовленности с целью достижения наилучшего спортивного результата.

Овладение компонентами тактики прохождения дистанции для наилучшего сочетания скорости бега и скорости закрытия пяти мишеней на каждом огневом рубеже. Отработка вариантов прохождения дистанции бега между стрельбами.

Средства и методы тактической подготовки в беге.

Самостоятельная работа студентов

1. Выбор подготавливающих и боевых действий в поединке с противником наступательного, контратакующего и защитного стиля.
2. Роль разминки при составлении тактического плана выступления в соревновании по конному виду.

25.3. Физическая подготовка.

Самостоятельная работа студентов

1. Анализ физических качеств и двигательных способностей, необходимых для достижения высокого спортивного мастерства в видах современного пятиборья.
2. Составление и разбор комплексов упражнений, направленных на решение задач общей и специальной физической подготовки в видах современного пятиборья.
3. Практическое выполнение упражнений общей и специальной физической подготовки в видах пятиборья.
4. Разработать комплексы, направленные на развитие гибкости и подвижности суставов рук и голеностопных суставов, а также на укрепление опорно-двигательного аппарата пятиборца.

25.4. Психологическая подготовка.

Самостоятельная работа студентов

Фехтование. Разбор средств, приемов и методов формирования и совершенствования психических и личностных качеств, наиболее важных в фехтовании.

Анализ и подбор упражнений с партнером, способствующих: развитию восприятия пространственно-временных характеристик двигательных действий; совершенствованию свойств внимания в условиях боевого взаимодействия с противником; развитию двигательных реакций.

Развитие волевых качеств: проведение учебно-тренировочных боев с различными противниками, с постановкой различных задач, проведение тренировочных соревнований, индивидуальных уроков с установкой проявления максимальных волевых усилий, ликвидация психологических барьеров, препятствующих проявлению достигнутого уровня технико-тактического мастерства.

Анализ и подбор средств и методов для повышения психологической устойчивости к помехам и достижения психологической готовности к конкретному соревнованию.

Подбор средств и приемов проведения предсоревновательной разминки и разминки между боями для сохранения боевой готовности.

Основные критерии оценки психологической подготовленности в фехтовании на шпагах.

Плавание. Особенности психологической подготовки пятиборца в плавании.

Подбор и выполнение упражнений на развитие волевых качеств: способность к волевой стимуляции интенсивной мышечной деятельности; предельной мобилизации функциональных ресурсов; устойчивости к проявлениям утомления.

Приучение к обязательному выполнению тренировочных заданий и нагрузок, систематическое введение в содержание тренировочного процесса дополнительных трудностей; создание при проведении тренировочных занятий конкуренции; регулярное использование соревновательного метода.

Верховая езда с преодолением препятствий. Особенности психологической подготовки в верховой езде с преодолением препятствий.

Воспитание необходимых психических качеств и черт характера: уверенности в себе, смелости и решительности, самообладания и хладнокровия, хорошего отношения к лошади.

Воспитание умений и способностей: использовать ласку, поощрение и наказание лошади, пользоваться голосом при обращении с лошадей и применении средств управления при езде и прыжках через препятствия, подчинять лошадь своей воли, свое стремление к успеху возможностям лошади, чувствовать лошадь.

Стрельба с бегом. Особенности психологической подготовки пятиборца в комбинированном виде пятиборья.

Воспитание способности к быстрому переключению от интенсивной мышечной деятельности к тонкокоординационным проявлениям во время стрельб на огневых рубежах и обратно; предельной мобилизации функциональных ресурсов; устойчивости к проявлениям утомления.

Планирование в содержании тренировочных занятий постепенного увеличения воздействия стресс факторов, как одного из регламентированных инструментов повышения мастерства пятиборцев в этом виде программы.

Анализ психических качеств, свойств личности, привычек, способствующих меткой стрельбе с лазерного пистолета на фоне максимальной активности функциональных систем организма.

Подбор средств психологической подготовки: выполнение упражнений с моделированием соревновательных ситуаций; выполнение заданий, требующих активного проявления волевых усилий; стрельбы в условиях острой конкурентной борьбы; устойчивость спортсмена при стрельбе в различной степени утомления; отработка начала выполнения соревновательного упражнения, выполнения выстрела после отличного и неудачного попадания в мишень, окончания стрельбы; выступление в соревнованиях различного вида с целью накопления соревновательного опыта.

Овладение приемами и методами саморегуляции психического состояния при выступлении в соревнованиях: словесными; с использованием движений, поз и других воздействий; аутогенной, психорегулирующей или психомышечной тренировки.

25.5. Интеллектуальная подготовка.

Самостоятельная работа студентов

Изучение специальной литературы.

Наблюдения за действиями других спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях. Самоанализ своих действий в учебно-тренировочном процессе и соревнованиях.

Чтение художественной литературы, приобщение к миру искусства.

Преподавание специальной научной информации и овладение знаниями общих научных основ о спортивной деятельности и подготовке спортсмена; донесение информации о состоянии и развитии современного пятиборья в стране и мире.

26. Модуль 26. Тренировочный этап (начальная специализация) многолетней подготовки пятиборцев.

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

Практическое занятие

Режимы тренировочной работы и требования к физической, технической и спортивной подготовки.

Составление плана подготовки тренировочной группы 1-го и 2-го года обучения.

Самостоятельная работа студентов

Распределение тренировочных воздействий по годам этапа начальной специализации:

1. Распределение тренировочного материала по разделам подготовки на 1-й год обучения в тренировочной группе ДЮСШ по современному пятиборью.
2. Определение соотношения средств физической и технико-тактической подготовки по годам этапа начальной специализации.
3. Выявление показателей соревновательной нагрузки в годичном цикле 1-го и 2-го года обучения в тренировочной группе

26.2. Краткая характеристика возрастных особенностей физического развития детей 11-12 лет.

Самостоятельная работа студентов

Анализ возрастных особенностей детей 11-12 лет.

Темпы увеличения аэробной емкости (суммарное потребление кислорода). Эффективность выполнения упражнений в беге и особенно в плавании (возрастает скорость плавания и бега на уровне порога аэробного и анаэробного обмена). Увеличение капиллярной сети мышц, координации деятельности вегетативных систем, большего использования окисления жиров в обеспечении энергией работающих мышц.

Проявление внешние признаки начальной фазы полового созревания, увеличивается возбудимость нервных процессов, повышается реактивность и эмоциональность в ответных реакциях при мышечной работе особенно соревновательного характера. Улучшение регуляции движений, снижения времени простой двигательной реакции.

Изучение специальной литературы, отражающей возрастные характеристики спортсменов в 11-12 лет.

26.3. Подготовка и проведение занятий по плаванию, бегу, фехтованию и стрельбе.

Практическое занятие

Проведение тренировочных занятий по видам современного пятиборья в соответствии с требованиями данного этапа многолетней подготовки.

1. Плавание – 2 часа.
2. Фехтование – 2 часа.
3. Стрельба и бег – 2 часа.

Самостоятельная работа студентов

1. Написание конспекта занятия по плаванию.
2. Составление конспекта занятия по фехтованию.
3. Подготовка конспекта занятия по бегу и стрельбе.

26.4. Прием и сдача контрольно-переводных нормативов по годам обучения на данном этапе.

Самостоятельная работа студентов

Подготовка протоколов сдачи контрольно-переводных нормативов по годам обучения на данном этапе.

Проведение тестирования в группах 1-го и 2-го года обучения на тренировочного этапа многолетней подготовки пятиборцев.

27. Модуль 27. Объективные условия спортивной деятельности в современном пятиборье.

27.1. Структура соревновательной деятельности.

Практическое занятие

Соревновательная нагрузка. Количество подготовительных, контрольных, подводящих, отборочных и основных соревнований.

Анализ выступления пятиборцев в видах и комплексе в целом.

Регистрация соревновательной деятельности в верховой езде с преодолением препятствий.

Осуществление видеозаписи соревнований по фехтованию.

27.2. Особенности тренировочной деятельности в видах пятиборья.

Самостоятельная работа студентов

Разбор и методический анализ тренировочных нагрузок в видах современного пятиборья и их динамика на различных этапах подготовки. Показатели тренировочных нагрузок в видах пятиборья.

Тренировочная нагрузка в стрельбе. Количество тренировочных занятий в годичном цикле, направленных на физическую, техническую, тактическую, психологическую, подготовку. Количество скоростных стрельб и в сочетании с бегом.

Тренировочная нагрузка в фехтовании. Количество тренировочных занятий в неделю и на этапах годичного цикла. Объем физической подготовки на этапах годичного цикла (в часах). Объем специальной подготовки на этапах годичного цикла (в часах и количестве упражнений в передвижениях, на подсобных снарядах и тренажерах, с партнером, с противником в учебно-тренировочных боях). Количество индивидуальных уроков различной направленности на этапах годичного цикла.

Тренировочная нагрузка в верховой езде. Количество тренировочных занятий в неделю и на этапах годичного цикла. Время одного тренировочного занятия. Время езды на одном занятии шагом, рысью, галопом. Количество прыжков на одном занятии при преодолении различных одиночных препятствий, систем, маршрутов с учетом их сложности и подготовленности лошадей.

Тренировочная нагрузка в плавании и беге. Количество тренировок в неделю и на этапах годичного цикла. Суммарная длина отрезков или дистанций, преодолеваемых на одном занятии, в недельном цикле, на этапах годичного цикла. Диапазоны интенсивности (зоны мощности). Суммарная длина отрезков или дистанций, преодолеваемых на одном занятии, в недельном цикле, на этапах годичного цикла в различных диапазонах интенсивности (зонах мощности). Показатели интенсивности. Источники энергообеспечения спортивной работы по зонам мощности.

27.3. Характеристика мышечной работы в видах пятиборья.

Практическое занятие

Обсуждение мышечной деятельности при выполнении медленных и скоростных стрельб. Особенности проявления мышечных усилий и мышечной чувствительности при верховой езде. Характеристика мышечной деятельности в фехтовании.

Циклическая деятельность в плавании и беге. Изменение требований к характеристикам работы в циклических видах современного пятиборья при выступлениях в эстафетах.

27.4. Оценка длительности и интенсивности нагрузок.

Самостоятельная работа студентов

Количество тренировочных занятий в неделю. Время одного тренировочного занятия и его моторная плотность.

Объем и интенсивность нагрузки в видах современного пятиборья. Оценка нагрузки в циклических видах пятиборья по зонам мощности работы.

Сложность и психическая напряженность, их учет при планировании нагрузок в фехтовании, стрельбе и верховой езде.

Интервалы отдыха и восстановление при занятиях различными видами пятиборья.

Значимость концентрации нагрузок в отдельных видах современного пятиборья при построении годового цикла подготовки.

Анализ дневников спортсменов для определения общего километража в плавании и беге. Определение интенсивности нагрузки по зонам мощности работы.

Определение объема и интенсивности соревновательных нагрузок, их расчет в годовом цикле подготовки у спортсменов учебно-тренировочных групп ДЮСШ по современному пятиборью.

27.5. Различия спортивного противоборства в видах многоборья.

Самостоятельная работа студентов

Фехтование как один из видов единоборств.

Опосредованное противоборство в циклических видах пятиборья.

Влияние условий конкурентной борьбы на взаимодействия с лошадью и на спортивный результат.

Апогея конкурентной борьбы на прицеле пистолета в комбинированном виде пятиборья.

28. Модуль 28. Отбор в процессе многолетней подготовки пятиборцев.

28.1. Система отбора как составная часть методики подготовки пятиборцев.

Лекции

Система отбора как составная часть общей системы подготовки спортсмена. Виды спортивного отбора: первичный, на этапах овладения спортивным мастерством, отбор при комплектовании сборных команд.

Основные пути отбора в современном пятиборье. Путь, базирующийся на долгосрочном прогнозе развития способностей у начинающего спортсмена к овладению всеми видами пятиборья.

Отбор на базе имеющегося высокого уровня подготовки спортсмена в одном-двух видах пятиборного комплекса (плавание и беге). Путь, базирующийся на поэтапном отборе в процессе овладения спортивным мастерством в видах пятиборья.

Показатели (примеры) отбора пятиборцев: возраст; анатомо-морфологические данные; общее состояние здоровья; уровень развития физических качеств с учетом двигательной деятельности в видах пятиборья; потенциальные возможности систем организма к достижению высокого уровня работоспособности; психические качества, свойства личности, способствующие достижению высокого мастерства и другие (учеба в школе, родители, места жительства, материальное положение в семье и т.д.).

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

Практическое занятие

Доклады по темам:

1. Целей, задач и значения отбора в современном пятиборье.
2. Пути и этапы отбора юных пятиборцев.
3. Педагогические, медико-биологические, психологические средства и методы отбора.

Самостоятельная работа студентов

Подготовка доклада по одной из тем практического занятия.

28.2. Основные пути отбора в современном пятиборье. Практические занятия.

Самостоятельная работа студентов

Путь, базирующийся на долгосрочном прогнозе развития способностей у начинающего спортсмена к овладению всеми видами пятиборья.

Отбор на базе имеющегося высокого уровня подготовки спортсмена в двух-трех видах комплекса современного пятиборья (плавание, беге и фехтовании).

Путь, базирующийся на поэтапном отборе в процессе овладения спортивным мастерством в видах пятиборья.

Обосновать значимость высокой стабильности показателей получаемые в процессе тестирования.

Разработка путей использования показателей характеризующихся меньшей стабильностью.

28.3. Этапы спортивного отбора.

Самостоятельная работа студентов

Содержание и направленность отбора юных спортсменов на 4-х этапах: 1) первичный отбор детей и подростков; 2) этап углубленной проверки соответствия отобранного контингента занимающихся требованиям, предъявляемым к успешной специализации в избранном виде спорта (этап вторичного отбора); 3) этап спортивной ориентации; 4) этап отбора в сборные команды ДСО, округов, страны.

Подготовить батарею тестов и контрольные нормативы для одного из этапов отбора спортсменов, занимающихся современным пятиборьем.

28.4. Средства и методы отбора, применяемые в современном пятиборье.

Практическое занятие

Знакомство с основными методами отбора: антропометрические обследования, медико-биологические исследования, педагогические наблюдения, контрольные испытания (тесты), психологические и социологические обследования.

Контрольные упражнения, используемые при отборе на различных этапах многолетней подготовки.

Прием и сдача контрольно-переводных нормативов по годам обучения на этапе начальной подготовки и оценка полученных результатов.

Прием и сдача нормативов для зачисления в учебно-тренировочные группы и оценка полученных результатов.

Прием и сдача контрольно-переводных нормативов по годам обучения в учебно-тренировочной группе и оценка полученных результатов.

Прием и сдача нормативов для зачисления в группы спортивного совершенствования ДЮСШ и оценка полученных результатов.

Самостоятельная работа студентов

1. Подготовка протоколов тестирования подготовленности спортсменов по годам обучения на этапе начальной подготовки.

2. Подготовка протоколов тестирования пятиборцев при зачислении их в учебно-тренировочные группы.

3. Подготовка протоколов тестирования пятиборцев при зачислении их в группы спортивного совершенствования.

29. Модуль 29. Тренировочный этап (углубленная специализация) многолетней подготовки пятиборцев.

29.1. Содержание и направленность тренировочного процесса на этапе углубленной специализации.

Лекции

Цель подготовки в тренировочных группах 3-го и 4-го годов обучения. Режимы тренировочной работы. Изменения в соотношениях средств физической и технико-тактической подготовленности по годам обучения. Количество контрольных, отборочных основных и главных стартов в годичном цикле. Распределение разделов подготовки в годичном цикле.

Особенности протекания пубертатного периода у юношей и девушек.

Содержание и направленность тренировочного процесса пятиборцев на этапе углубленной специализации.

Осуществление углубленной специализации по всему комплексу. Планирование периодов и этапов годового цикла. Целенаправленное использование принципа концентрации (усиления) тренировочных нагрузок по одним видам комплекса и некоторое снижение по другим. Чередование концентрированных и поддерживающих нагрузок как в плавании и беги, так и в технических видах (фехтование, стрельба, верховая езда). Планы годичного цикла подготовки пятиборцев 3-го и 4-го года обучения учебно-тренировочного этапа.

Плавание. Направленность занятий по плаванию в учебно-тренировочных группах 3-го и 4-го года обучения на дальнейшее совершенствование техники плавания кролем на груди, развитие скоростных качеств, общей и специальной выносливости. Сохранение приоритетности плавательной подготовки.

Построение недельных циклов на различных этапах подготовки. Рациональное распределение нагрузки по зонам мощности.

Основное тренировочное воздействие в подготовке юных пятиборцев 3-го и 4-го года обучения учебно-тренировочных групп.

Типовые тренировки: поддерживающая, развивающая, ударная, дополнительная (компенсаторная). В зависимости от задач этапов макроцикла, подготовки и конкретного содержания отдельных занятий в тренировочном процессе находят применение все основные методы тренировки: интервальный, повторный, переменный, равномерный, соревновательный. Варьирование параметрами тренировки (длиной отрезков, временем

проплывания, интервалами отдыха, количеством повторений), Дальнейшее совершенствование скорости плавания, общей и скоростной выносливости.

Развитие силы мышц рук и повышения эффективности гребковых движений. Плавательные нагрузки в сочетании с упражнениями на блочных устройствах (сила сопротивления доводится до 8-10 кг на одну руку). Упражнения для развития подвижности в голеностопных, плечевых и тазобедренных суставах, для совершенствования техники плавания кролем (аналогичные пройденным ранее), для совершенствования старта и поворотов.

Индивидуальный подход в тренировочном процессе, в соответствии с особенностями физического развития юных пятиборцев и сложившейся техникой плавания подбираться соответствующие упражнения и нагрузки для дальнейшего совершенствования плавательной подготовки.

Бег. В тренировочных группах 3-го и 4-го года обучения беговая подготовка принимает уже разносторонний характер, увеличивается ее объем и интенсивность. Для создания хорошей «школы» бега в дальнейшем следует чередовать тренировочные занятия на развитие общей и специальной выносливости с работой на развитие скоростных возможностей юных пятиборцев, как важной составляющей беговой подготовке в этом возрасте.

Дальнейшее развитие скоростных возможностей пятиборцев в беге достигается с помощью ускорений, бега со старта и с хода, скоростного бега, повторного пробегания отрезков от 50 до 200 м с высокой скоростью, упражнений скоростно-силового характера (прыжки, упражнения с отягощениями и др.).

Для развития специальной выносливости применяется повторный и переменный бег на средних и длинных отрезках, пробегаемых со скоростью ниже соревновательной. При этом постепенно, к началу соревновательного периода, скорость бега возрастает, включаются более короткие отрезки, пробегаемые с соревновательной и выше скоростью. Типичными могут быть следующие серии: 8-10 x 300м; 5-7 x 400м; 3-5 x 800м; 2-3 x 1000м. Интервалы используются для медленного бега или ходьбы. Однако, использование в тренировочном процессе кроссовой подготовки является важнейшим средством развития общей и специальной выносливости.

Большое значение в этом возрасте имеет совершенствование техники спортивного бега с помощью общеразвивающих и специальных упражнений. Именно прыжково-беговые упражнения создают необходимые условия для формирования эффективной и устойчивой техники, которая имеет огромное значение при выступлении в соревнованиях по бегу, которыми и завершается программа всего пятиборья (четыреборья, троеборья).

Для создания необходимых условий повышения результатов в плавании и в беге на отдельных этапах годового цикла может предусматриваться повышение (концентрация) тренировочных нагрузок в одном из этих видов, в другом - снижение до уровня поддерживающей работы.

Фехтование. Тренировочный процесс по фехтованию на 3-м и 4-м году обучения учебно-тренировочного этапа имеет важное значение в дальнейшем формировании базовых средств нападения и защиты, некоторых тактических качеств, приобретенных на 1-ми 2-м годах обучения этого этапа. Это позволит создать необходимые предпосылки для роста технико-тактической подготовленности юных пятиборцев в этом сложном виде единоборства - фехтовании на шпагах на один укол с продолжительностью боя одна минута.

Помимо группового метода проведения занятий ведущей формой становится индивидуальный урок, упражнения в парах и учебно-тренировочные бои. Существенно увеличивается общий объем тренировочной работы, в том числе применение специальных упражнений.

В связи с решением задач, связанных с качеством выполнения приемов передвижения и специализированных действий, их скоростью и точностью, тренировочный процесс направлен на повышение уровня основных физических качеств. Рекомендуется применять упражнения на развитие силы, гибкости, ловкости, быстроты одиночных и серийных движений.

Важным этапом освоения тактической подготовки в фехтовании в этот период является развитие умения выполнять как атакующие, так и оборонительные действия в зависимости от маневрирования, подготавливающих действий и применяемых приемов противника. Реализация тактических намерений во многом связана с проявлением волевых усилий спортсмена, которые должны быть направлены на развитие активности, инициативности и смелости. Необходимо находить баланс между инициативностью и терпеливостью (выдержкой), учитывая при этом, что у подростков наблюдается повышенная возбудимость нервных процессов.

Стрельба. Ознакомление с элементами техники стрельбы из пневматического пистолета, которое проходило на втором году обучения учебно-тренировочного этапа, позволило создать предпосылки для дальнейшего изучения стойки, хватки, прицеливания, нажима на спусковой крючок и дыхания. В тренировочном процессе 3-го и 4-го года обучения увеличивается объем работы по стрельбе. В этот период основное место занимают упражнения на улучшение устойчивости (характеризует величину тремора, как показателя состояния ЦНС), упражнения на равновесие, выполнение выстрела без пульки («в холостую»), стрельба по светлому фону, с укороченных дистанций (5-8 м), с упора и в обычной изготовке. Нарастание объема стрельбы в полной координации с дистанции 10 м по мишени с черным кругом должно происходить по мере повышения качества выполнения специальных упражнений.

Изучая и совершенствуя элементы техники стрельбы из пистолета с подростками рекомендуется включать в тренировочный процесс мероприятия по формированию психики юного пятиборца. Регулярное применение системы психических воздействий, которые должны пронизывать все разделы подготовки (физическую, техническую, тактическую, интеллектуальную), создает необходимый фон для успешного выступления в соревнованиях по стрельбе, во время которых пятиборцу нужно иметь хорошую помехоустойчивость к сбивающим факторам объективного и субъективного характера, специфичным как для стрельбы, так и для других видов пятиборья.

В этот период у занимающихся нужно выработать умение создавать и реализовывать идеомоторную модель выстрела, учить приемам регуляции эмоционального состояния, используя при этом аутогенный (самостоятельный) и гетерогенный (тренерский) метод воздействия. Следует формировать у юных спортсменов знание о том, что готовность пятиборца к соревнованиям - это его интегральная характеристика: моральная, функциональная, специальная и психологическая готовность.

Существенным этапом подготовки к выступлению в соревнованиях по стрельбе является поиск и опробование вариантов взаимодействия с бегом, которая имеет как общепринятые формы проведения, так и индивидуальные особенности.

Разминка должна включать такой сеанс аутотренинга и идеомоторной настройки, а затем и выполнения специальных упражнений, которые позволили бы уменьшить разрыв между психофизиологическим состоянием пятиборца от начала разминки до начала зачетной стрельбы. Это состояние определяется такими показателями как частота сердечных сокращений (ЧСС), кровяное давление, частота и глубина дыхания, нервно-мышечная координация, фон тремора, устойчивость «стрелок - оружие», реакция, восприятия, ощущения, скорость обработки информации, внимания и т.д.

Верховая езда. В конце тренировочного этапа на 4-м году обучения начинаются занятия по верховой езде. Учащимся даются знания по особенностям спортивной деятельности в этом сложном виде пятиборья, правилам техники безопасности, седловки, эксплуатации лошади и ухода за ней. Главной педагогической задачей в этот период

является создание благоприятного эмоционального фона и психологической уверенности у занимающихся, развитие интереса к занятиям верховой ездой, формирование стимула для преодоления больших тренировочных в этом специфическом виде комплекса.

На начальных занятиях по верховой езде основное внимание уделяется освоению и укреплению посадки спортсмена и овладению простейшими навыками управления лошастью, используя при этом движение ногами (шenkелем), руками (поводом) и туловищем. Понятия о сборе лошади, посыл лошади.

Для укрепления посадки и развития равновесия рекомендуется на занятиях систематически включать езду без стремян шагом, учебной и строевой рысью, галопом, а также практиковать гимнастические упражнения при езде на различных аллюрах, применять элементы вольтижировки.

Навыки в управлении лошастью в начале отрабатываются на шагу. Выполняются упражнения в заездах, переменах направления движения, в вольтах, поворотах. После усвоения основных элементов манежной езды на шагу переходят к их выполнению на рыси, а затем и на галопе. По мере усвоения этих элементов при выполнении их в смене они далее на каждом занятии должны закрепляться в самостоятельном выполнении.

Для совершенствования техники манежной езды применяются следующие основные упражнения: езда сокращенным, обыкновенным и прибавленным шагом (рысью, галопом); заезды, перемены направления, вольты на различных аллюрах; остановки, осаживания, повороты; переход от одного аллюра на другой; посыл лошади с места для движения рысью, галопом; действия по сбору лошади.

Следует учитывать, что адекватная ответная реакция спортивной лошади на требования всадника посредством механического раздражения от действий шenkелями, поводом и туловищем спортсмена возможна только для обученной выездженной лошади. Поэтому для занятий с начинающими пятиборцами должны использоваться подготовленные лошади. Выездить лошадь - это значит уравновесить ее под тяжестью всадника, сделать ее гибкой, ловкой, послушной и выносливой. Хорошо выездженная лошадь способствует более быстрому и качественному формированию навыка управления ею.

При обучении техники управления лошастью юные пятиборцы должны знать, что регуляция тонуса мышц конечностей лошади происходит путем изменения положения головы и шеи и осуществляется шейными рефлексамии. Этот факт необходимо учитывать как при управлении, так и при преодолении препятствий, так как действия поводом сопряжены со ртом лошади. Они также должны знать основные фазы движений лошади при прыжке через препятствие, иметь представление о посадке всадника и взаимодействии средств управления при прыжке. Только после овладения подготавливающих упражнений можно преступить к разучиванию прыжка через препятствие.

Обучение техники преодоления препятствий нужно начинать в конце первого года занятий верховой ездой и проводить в определенной последовательности, постепенно усложняя упражнения и условия их выполнения. Вначале разучиваются прыжки через низкие препятствия при движении лошади прямо, затем после выполнения различных элементов манежной езды. Наилучшим средством совершенствования технической подготовки пятиборцев в верховой езде являются прыжки без стремян, которые укрепляют посадку, улучшают равновесие и работу средств активного посыла. Рекомендуется также применять прыжки через «клавиши» без стремян, без повода, с различным положением рук. Постепенно, совершенствуя технику прыжков через одиночные препятствия и применяя при этом специальные упражнения, следует переходить к прохождению несложного маршрута из нескольких низких препятствий.

К концу первого года обучения верховой езде на лошади пятиборцы должны овладеть основными навыками управления лошастью на различных аллюрах, освоить некоторые элементы манежной езды, иметь навыки выполнения специальных упражнений

для укрепления посадки, преодолевать несложный маршрут с несколькими препятствиями высотой до 60 см.

Самостоятельная работа студентов

1. Конспектирование режимов тренировочной работы и требования к физической, технической и спортивной подготовленности.
2. Разработка план-схемы подготовки тренировочной группы 1-го года обучения.
3. Разработка план-схемы подготовки тренировочной группы 2-го года обучения.
4. Изучение содержания планов подготовки пятиборцев тренировочных групп 3-го и 4-го годов обучения.

29.2. Особенности протекания пубертатного периода у юношей и девушек.

Самостоятельная работа студентов

Препубертатная фаза. Характеристика роста тела и изменения в деятельности вегетативных систем организма.

Пубертатная фаза. Увеличение активности половых желез и улучшение деятельности всех функциональных систем организма. Динамика роста длины и массы тела. Различия протекания этой фазы у девочек и мальчиков. Учет половых различий в динамике развития при построении тренировок по плаванию и бегу. Нарастание активности половых желез и дальнейшее совершенствование деятельности всех функциональных систем юных спортсменов.

Постпубертатная фаза. Завершение прироста мышечной массы и тела в длину и снижение темпа прироста физических качеств. Полная физиологической зрелости организма.

Различия по уровню полового созревания и физической подготовленности. Опережающий (акселерированный) тип развития, нормальный тип (соответствие паспортного и биологического возраста) и запаздывающий тип развития (ретардированный).

Потенциал развития спортсменов, имеющих высокий уровень всех физических качеств и функциональных возможностей при нормальных и замедленных темпах полового созревания.

29.3. Подготовка и проведение занятий по всем видам комплекса современного пятиборья.

Практические занятия

1. Составление типовых недельных и дневных циклов тренировок по видам современного пятиборья в соответствии с режимом тренировочной работы для тренировочных групп 3-го и 4-го года обучения.
2. Написание конспектов проведения занятий по плаванию и бегу с тренировочными группами 3-го и 4-го года обучения.
3. Проведение студентом занятия по плаванию в соответствии с утвержденным преподавателем конспектом.
4. Написание примерного конспекта первого занятия по верховой езде - 2 часа.
5. Написание конспекта проведения занятия по стрельбе и фехтованию с тренировочными группами 4-го года обучения.
6. Проведение студентом занятия по бегу и стрельбе в соответствии с утвержденным преподавателем конспектом.
7. Проведение студентом занятия по фехтованию в соответствии с утвержденным преподавателем конспектом.

Самостоятельная работа студентов

1. Повторить контрольно-переводные нормативы по годам обучения в тренировочных группах изученных в предыдущем модуле.
2. Посетить тренировки юных пятиборцев по верховой езде с преодолением препятствий.

30. Модуль 30 (1 кредит – 36 часов). Подготовка выпускной квалификационной работы.

30.1. Интеграция научных знаний.

Практическое занятие

1. Представление результатов исследований в виде рисунков и таблиц.
2. Анализ результатов исследований представленных на рисунках и таблицах.

Самостоятельная работа студентов

Описание рисунков и таблиц, представленных в исследовательской работе.

30.2. Требования к выпускной квалификационной работе.

Самостоятельная работа студентов

1. Изучение требований к оформлению результатов исследований.
3. Опрос студентов по требованиям к структуре написания глав ВКР.
4. Просмотреть нормативные документы по структуре и оформлению глав ВКР.

30.3. Содержание научно-исследовательской работы студентов.

Практическое занятие

1. Научно-исследовательская работа по дисциплинам учебного плана, содержащая элементы научного исследования.
2. Выполнение научно-исследовательских заданий в рамках ознакомительной, педагогической, производственной, научно-исследовательской и квалификационной практик.
3. Подготовка курсовых работ.
4. Теоретическая и экспериментальная научно-исследовательская работа, предусмотренная учебным планом для 1-2 курсов, по тематике и планам, утвержденным для каждого курса.
5. Подготовка выпускных квалификационных работ.

Самостоятельная работа студентов

1. Участие в работе студенческого научного кружка (СНО).
2. Участие в научных и научно-практических конференциях, научных семинарах, программах дополнительной профессиональной подготовки по направлению кафедры.
3. Подготовка печатных научных работ (статей и др.) по результатам научно-исследовательской деятельности.
4. Участие в выполнении хоздоговорной тематики кафедры (научно-исследовательская деятельность по грантам).
5. Участие в конкурсах студенческих научно-исследовательских работ

30.4. Работа в студенческом научном обществе.

Самостоятельная работа студентов

Изучение цели СНО. Основные задачи СНО. Функции СНО. Структурные единицы СНО. Определение наиболее активных студентов из числа группы для выдвижения их кандидатур в СНО университета.

Разработать рекомендации по улучшению работы СНО.

30.5. Подготовка и участие в научных конференциях кафедры, университета.

Самостоятельная работа студентов

1. Участие в кафедральных студенческих конференциях.
2. Участие в общеуниверситетских конференциях.
3. Написание доклада для представления материалов исследований.
4. Создание презентации к докладу на конференции.

31. Модуль 31. Семестровый экзамен для студентов четвертого курса.

31.1. Повторение четвертого курса обучения.

Самостоятельная работа студентов

Повторение разделов модульного обучения за четвертый курс:

1. Тактика в современном пятиборье.
2. Основные средства тренировки пятиборца.
3. Методы тренировки в видах современного пятиборья.
4. Основные составляющие видов подготовки пятиборцев
5. Содержание и направленность учебно-тренировочного процесса на этапе начальной специализации.
6. Основы организации и проведения соревнований по современному пятиборью.
7. Структура соревновательной деятельности.
8. Особенности тренировочной деятельности в видах современного пятиборья.
9. Система отбора как составная часть методики подготовки пятиборцев.
10. Содержание и направленность учебно-тренировочного процесса на этапе углубленной специализации.
11. Интеграция научных знаний.
12. Требования к выпускной квалификационной работе.

31.2. Сдача экзамена

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

5 КУРС, ДЕСЯТЫЙ СЕМЕСТР**32. Модуль 32. Управление подготовкой пятиборцев.****32.1. Основы управления подготовкой спортсменов занимающихся современным пятиборьем.***Лекция*

Спортивная тренировка как процесс управления.

Значение и задачи педагогического контроля за подготовкой и состоянием спортсменов в современном пятиборье. Учет тренировочной нагрузки. Контроль за состоянием спортсменов.

Управление процессом спортивного совершенствования на основе данных контроля.

Оперативное, текущее, этапное управление.

32.2. Планирование подготовки пятиборцев.*Практические занятия.*

1. Разбор перспективных и годовых планов подготовки сборных команд ведомств и страны с анализом показателей тренировочных нагрузок, их распределение по годам, периодам, этапам, а также контрольных заданий и планируемых результатов по видам пятиборья.

2. Разбор и составление примерного годового плана подготовки сборной команды ведомства, страны.

3. Разбор документов текущего и оперативного планирования учебных планов тренировочных сборов, недельных циклов, расписаний занятий.

Самостоятельная работа студентов

1. Разработка перспективного плана подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства.

2. Составление годового плана подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства с анализом показателей тренировочных нагрузок, их распределение по годам, периодам, этапам.

3. Планирование контрольных заданий и результатов по видам пятиборья.

32.3. Создание стимулов у пятиборцев к выполнению большого объема нагрузок.*Самостоятельная работа студентов*

1. Создание ориентиров на выполнение нагрузок без принуждения.

2. Правила формирования стимулов на выполнение больших нагрузок.

3. Спортивные успехи в качестве подтверждения полученной тренировочной нагрузки.

4. Генерализованное управление с помощью стимулов.

5. Применение управления с помощью нагрузок.

6. Изучить специальную литературу по вопросу управления деятельностью и составить список стимулов для выполнения большого объема нагрузок.

32.4. Контроль и оценка результатов воздействия на подготовленность пятиборцев.

Самостоятельная работа студентов

1. Субъективные показатели состояния спортсмена.
2. Текущие врачебно-педагогические наблюдения.
3. Тестирование.
4. Углубленные медицинские и этапные комплексные обследования.
5. Составить комплекс тестов для оценки состояния спортсменов группы спортивного совершенствования ДЮСШ по современному пятиборью.

32.5. Корректировка процесса подготовки.

Самостоятельная работа студентов

1. Оперативное управление.
2. Текущее управление.
3. Этапное управление.
4. Выписать способы регулирования тренировочных нагрузок в течение дня и по дням недели.
5. Указать причины регулирования тренировочных нагрузок в недельных циклах.
6. Написать основное содержание углубленного и этапного обследования.

33. Модуль 33. Прогнозирование спортивных результатов пятиборцев.

33.1. Прогнозирование спортивных результатов в современном пятиборье..

Самостоятельная работа студентов

Значение и задачи прогнозирования спортивных результатов в комплексе современного пятиборья и в отдельных его видах

Классификация прогнозов: краткосрочные, среднесрочные, долгосрочные. Методы прогнозирования спортивных результатов и достижений: метод экспертных оценок, анализ динамики результатов, экстраполяция, их использование в современном пятиборье.

Динамика личных и командных результатов по всему комплексу современного пятиборья и по отдельным его видам за последние десятилетия на российских соревнованиях, чемпионатах мира и Олимпийских играх.

Прогноз личных и командных соревнований в современном пятиборье на ближайший олимпийский цикл.

33.2. Краткосрочный и долгосрочный прогноз.

Практические занятия.

Получение данных из различных источников и документов планирования:

1. Достижение званий МС и МСМК от начинающих спортсменов.
2. Календарь ответственных соревнований и олимпийского цикла.
3. Цикличность спортивной подготовки.
4. Время пребывания спортсмена высокой квалификации в сборных командах России, общества, краев и областей.

Самостоятельная работа студентов

1. Прогноз состава и выступления лучшей четверки мужской сборной команды России на чемпионате мира текущего года.
2. Прогноз состава и выступления лучшей четверки женской сборной команды России на чемпионате мира текущего года.

33.3. Методы прогнозирования спортивных результатов и достижений.

Практические занятия.

Разбор методики комплексного прогноза, моделирования, методы экспертных оценок, метод экстраполяции с построением графиков результатов

Самостоятельная работа студентов

Расписать значение методов экспертной оценки, их применение и требования к ним:

1. Метод простой ранжировки (или метод предпочтения). Метод задания весовых коэффициентов.
2. Метод последовательных сравнений.
3. Метод парных сравнений.

33.4. Особенности прогнозирования спортивного результата в видах современного пятиборья и учет их значимости для результата в комплексе.

Самостоятельная работа студентов.

1. Прогнозирование спортивного результата в циклических видах современного пятиборья.
2. Динамика изменения реакций спортсмена и прогнозирование результатов в фехтовании.
3. Мастерство всадника и специфика доставшейся по жребию лошади как составляющие прогноза спортивного результата пятиборцев в верховой езде.
4. Составляющие комбинированного испытания и прогнозирования выступления, как в отдельных его видах, так и в целом.
5. Прогнозирование спортивного результата в комплексе современного пятиборья.
6. Построение динамики результатов по отдельным видам современного пятиборья за последние 4 года на чемпионатах России.
7. Выявление динамики результатов в комплексе современного пятиборья за последние 4 года на чемпионатах России.
8. Изменения личных результатов четырех сильнейших пятиборцев России среди мужчин на международных турнирах за текущий год, прогнозирование результатов выступления на чемпионате мира.
9. Динамика результатов в годичном цикле подготовки сильнейших спортсменок России, сравнение с динамикой трех предыдущих лет.

34. Модуль 34. Тренировочный процесс на этапе совершенствования спортивного мастерства.

34.1. Содержание и направленность тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Лекции

Основная задача тренировочного процесса на данном этапе. Принципы формирования групп.

Структура годичного цикла на этапе спортивного совершенствования. Основной принцип тренировочной работы. Планирование всей подготовки и распределение тренировочных нагрузок в соответствии с установленной в современном пятиборье

периодизацией и направленностью тренировочного процесса по периодам и этапам годового цикла.

Прочный фундамент специальной подготовленности во всех видах пятиборья и устойчивая мотивация к достижению высокого мастерства.

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

Общая тенденция увеличения как обычного объема тренировочной работы в плавании и беге, так и нагрузок на уровне МПК (III-я зона, смешанная аэробно-анаэробная направленность) и увеличение нагрузки анаэробно-гликолитического воздействия (IV-я зона). Чередование ударных нагрузок в плавании и беге.

В занятиях по фехтованию решаются задачи дальнейшего совершенствования техники ранее изученных приемов, освоение техники атак с действием на оружие (батманы и захваты) в верхние и нижние соединения, атак с финтами, повторных атак, атак на подготовку, атак второго намерения, ремизов прямо и переводом, контратак переводом и углом, комбинаций защит и ответов. На этом этапе создаются предпосылки для развития тактического мышления, требующего быстроты анализа информации о действиях противника в условиях дефицита времени для выбора тактических решений.

Наряду с ростом технической подготовленности пятиборцев в фехтовании важное место занимает дальнейшее развитие их психических качеств, особенно эмоциональной устойчивости и выдержки.

Увеличение объема специальных упражнений в стрельбе с целью предотвращения и исправления грубых ошибок при выполнении выстрела, своевременно используя комплексы упражнений для решения конкретных задач.

Применение упражнений на улучшение устойчивости системы «стрелок – оружие – мишень», при более «жесткой» изготковки за счет некоторого повышения мышечного тонуса и качества работы суставов. При стрельбе из пневматического пистолета нужна достаточно «строгая» хватка рукоятки. Упражнения для укрепления мышц кисти. Нахождение баланса между техническими возможностями занимающихся и их уровнем психологической подготовленности.

Укрепление посадки, развития чувства равновесия, формирования устойчивых навыков управления лошастью и синхронного взаимодействия с нею в движениях и на прыжках в верховой езде. Повышение требований к развитию специальной физической, тактической и психологической подготовленности юных пятиборцев. Увеличивается объем манежной езды, специальных гимнастических упражнений на лошади, упражнений вольтижировки.

Задача прыжковой подготовки Широкое применение подводящие специальные упражнения, способствующие улучшению техники прыжков, укреплению посадки и формированию индивидуального стиля езды. Подготовка преодоления систем с различным расстоянием между препятствиями.

Самостоятельная работа студентов

1. Изучение содержания план-схемы годового цикла подготовки пятиборцев и составление 1-го года обучения группы совершенствования спортивного мастерства – 2 часа.

2. Ознакомление с режимом тренировочной работы и требованиями к физической, технической и спортивной подготовленности спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства ДЮСШ по современному пятиборью.

3. Составление план-схемы годового цикла подготовки пятиборцев 2-го года обучения.

4. Составление план-схемы годового цикла подготовки пятиборцев 3-го года обучения.

34.2. Особенности проведения тренировочного процесса с девушками.

Практическое занятие.

Анализ особенностей подготовки девушек в связи с особенностями протекания овариально-менструального цикла (ОМЦ).

Особенности тренировки женщин, физиологическая работоспособность которых во время менструальной фазы повышена по отношению к другим фазам цикла.

Корректировка в тренировочных занятиях с женщинами, у которых физическая работоспособность во время менструальной фазы резко снижается.

34.3. Подготовка и проведение занятий по видам комплекса современного пятиборья.

Практическое занятие.

1. Разбор конспектов тренировочных занятий по видам современного пятиборья для групп совершенствования спортивного мастерства:

- По плаванию.
- По фехтованию.
- По стрельбе и бегу.

Самостоятельная работа студентов

1. Разработка недельных и дневных циклов тренировок по видам современного пятиборья в соответствии с режимом тренировочной работы для групп совершенствования спортивного мастерства ДЮСШ по современному пятиборью 1-го, 2-го и 3-го года обучения.

2. Анализ содержания занятий по верховой езде на данном этапе многолетней подготовки.

3. Написание конспектов проведения учебно-тренировочных занятий по видам современного пятиборья для групп совершенствования спортивного мастерства 1-го, 2-го и 3-го года обучения:

- по плаванию;
- по фехтованию;
- по верховой езде;
- по стрельбе;
- по бегу.

35. Модуль 35. Моделирование спортивной деятельности пятиборца.

35.1. Особенности соревновательной модели деятельности в видах современного пятиборья.

Практические занятия.

Изучение моделей соревновательной деятельности пятиборцев в видах современного пятиборья:

1. В плавании.
2. В верховой езде.
3. В фехтовании.
4. В комбинированном состязании.
5. В эстафетах из двух и трех участников.
6. Учет индивидуальных особенностей спортсменов при построении модели соревновательной деятельности.

Самостоятельная работа студентов

Построение моделей соревновательной деятельности пятиборцев в видах современного пятиборья:

1. В плавании.
2. В верховой езде.
3. В фехтовании.
4. В комбинированном состязании

35.2. Составление блок-схемы сильнейших спортсменов современного пятиборья.

Практические занятия.

1. Анализ результатов по видам пятиборья и по всему комплексу на олимпийских играх и чемпионатах мира, формулировка основных требований к спортсмену, претендующему на завоевание 1-6 места на чемпионате мира или олимпийских играх.
2. Изучение структур физической, технико-тактической функциональной и психологической подготовленности, морфометрических особенностей, возраста и спортивного стажа высококвалифицированных пятиборцев.

Самостоятельная работа студентов

Составление блок-схем основных сторон подготовленности сильнейших пятиборцев:

1. Функциональной подготовленности.
2. Психологической подготовленности.
3. Морфометрических показателей.
4. Возраста и стажа занятий.

Модуль 36. Профессионально-педагогическая деятельность тренера по современному пятиборью.

36.1. Характеристика профессиональной деятельности и личности тренера по современному пятиборью.

Лекции

Требования к профессиональной подготовке тренера. Многогранность профессиональной педагогической деятельности тренера. Учебно-тренировочная, воспитательная функции тренера. Планирование, контроль, учет и коррекция.

Дидактические, академические, коммуникативные, гностические, психомоторные, авторитарные, психомоторные, авторитетные, перцептивные, экспрессивные, суггестивные, организаторские способности. Стрессоустойчивость. Авторитарный, демократический и либеральный стили деятельности тренера.

Взаимоотношения тренера со спортсменами, с коллегами, с врачом, с семьей спортсмена, с учителями и преподавателями, с представителями средств массовой информации.

Классификация тренеров.

Оценка деятельности и личности тренера.

Содержание и направленность профессиональной подготовки тренера по пятиборью.

36.2. Особенности деятельности тренера в видах современного пятиборья.

Практические занятия.

1. Анализ специализированных умений тренера при проведении индивидуального урока фехтования на шпагах с пятиборцами.
2. Обсуждение умений тренера по верховой езде.
3. Сочетание подготовки спортсменов различного уровня с содержанием и тренировкой конного состава.
4. Изучение специфики деятельности основного тренера по современному пятиборью.
5. Планирование тренировочных нагрузок с учетом кумулятивных эффектов при занятиях различными видами современного пятиборья.
6. Координация работы тренеров по фехтованию и верховой езде.

Самостоятельная работа студентов

На основе изучения специальной литературы по современному пятиборью и видов спорта имеющих схожие соревновательные упражнения создать и структурировать по значимости список умений и навыков тренеров необходимый в тренировочном процессе по видам современного пятиборья:

36.3. Оценка деятельности и личности тренера.

Практические занятия.

1. Формирование критериев оценки профессиональных качеств тренеров по современному пятиборью.
2. Изучение критериев оценки индивидуальных свойств личности, необходимых тренеру по современному пятиборью.

Самостоятельная работа студентов

Подготовить комплексную оценку профессиональной деятельности личного тренера студента.

36.4. Профессиональная адаптация тренера по пятиборью.

Самостоятельная работа студентов

1. Выявление противоречий между профессионально-педагогической подготовленностью, предварительными представлениями о труде тренера и реальными требованиями повседневной практики учебно-тренировочной работы.
2. Оценка объективных факторов влияющих на успешность профессиональной адаптации.
3. Анализ субъективных факторов ускоряющих адаптацию к деятельности тренера. Пути развития творческого подход к своей профессиональной деятельности.
4. Определение типовых трудностей начального этапа деятельности молодого тренера по современному пятиборью. Превращение из студента в тренера.
5. Освоение профессионально-педагогических знаний и поиск собственных путей улучшения тренерской работы.
6. Выписать характеристики интегративного этапа формирования стиля деятельности тренера по современному пятиборью. Отбор отдельных способов и приемов работы в систему профессиональных действий, обобщение тренерского опыта, укрепление принципиальной позиции тренера о методических подходах и путях совершенствования спортсмена на различных этапах спортивного совершенствования.
7. Охарактеризовать этап «Утверждения» стиля деятельности тренера. Накопление достаточного количества фактов из практической работы. Формирование умения отбирать главное в работе, строить прогнозы, интуитивного корректирования учебно-тренировочной работы в зависимости от реально сложившихся условий. Уверенность в своих силах, возросшее чувство удовлетворенности своей работой.

36. Модуль 37. Рекреация пятиборцев.

37.1. Факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе подготовки спортсменов в современном пятиборье.

Лекции

Основные причины спортивных травм на тренировках и соревнованиях по современному пятиборью.

Непосредственные причины. Организационные причины травматизма: уровень теоретической и практической подготовленности тренера; график соревнований; качество судейства; неудовлетворительное материально-техническое обеспечение тренировочного процесса; санитарно-гигиенические и метеорологические условия. Методические причины спортивного травматизма: комплектование групп; отсутствие разминки; нарушение принципа постепенности; форсирование физических нагрузок; недостатки лечебного контроля.

Опосредованные причины, обусловленные индивидуальными особенностями спортсмена: низкий уровень технико-тактической подготовленности; слабая физическая подготовка; недостаточный уровень морально-волевой подготовки; психоэмоциональная неустойчивость; отклонения в состоянии здоровья (скрытая и явная патология ОДА); дисциплинарные нарушения; прочие причины.

Механизм возникновения спортивной травмы. Относительная величина (сила) травмирующего воздействия, превышающая или не превышающая физиологическую прочность травмируемой ткани. Частота повторения травмы: одномоментная травма; повторная травма; хронически повторяющаяся травма. Место приложения силы: прямой

механизм (удар, столкновение, падение); непрямо́й механизм (некоординированное сгибание, разгибание, скручивание, падение, приседание); комбинированный механизм.

Анатомо-топографические изменения. Распределение (локализация) травм в области отдельных частей тела спортсмена (голова, шея, верхние конечности, туловище, нижние конечности), которые, в свою очередь, подразделяются на отдельные звенья ОДА (область предплечья, плечевой сустав, плечо, локтевой сустав, предплечье, лучезапястный сустав, кисть, грудная клетка, живот, поясничный отдел, таз, тазобедренный сустав, бедро, коленный сустав, голень, голеностопный сустав, стопа). Всего 20 позиций. Локализация травм в области подсистемы: кожные покровы (подкожная клетчатка, фасции, подкожные слизистые сумки); органы движения (мышцы и сухожилия, суставы, центральная и периферическая нервные системы); органы опоры (надкостница, кости).

Анатомо-структурные изменения. Характер травмы: микротравмы (перенапряжения) ОДА; макротравмы ОДА (ушибы, ранения, ссадины, разрывы мышц и сухожилий, повреждения суставов, переломы, вывихи и т.п.). Степень распространенности патологического процесса: изолированная травма; сочетанная травма; комбинированная травма. Фаза травматической болезни: острая; подострая; хроническая. Стадия травматической болезни: компенсации; субкомпенсации; декомпенсации.

Практическое занятие

1. Изучение характера травматизма спортсменов на занятиях плаванием. Правила организации занятий в бассейне.

2. Причины травматизма на занятиях фехтованием. Использование упражнений выполняемых в левосторонней и правосторонней боевой стойке. Включение в занятие обязательное выполнение уколов в мишень не ведущей рукой для равномерной нагрузки мышц вдоль позвоночника. Комплекс ОФП для выравнивания напряжения мышц вдоль позвоночника после окончания. Наиболее предпочтительное проведение тренировки по плаванию после фехтования. Применение комплекса упражнений для выравнивания напряжения мышц вдоль позвоночника после окончания перед тренировками по бегу и верховой езде.

3. Наиболее частые причины травматизма спортсменов на занятиях по верховой езде. Недочеты и ошибки в методике проведения занятий в данном виде пятиборья. Учет характера лошадей и их подготовленности при распределении между участниками тренировки. Последовательное усложнение учебно-методического материала. Основные причины травматизма лошади.

4. Травматизм при занятиях бегом и стрельбой. Знание и соблюдение техники безопасного обращения с оружием и правилами поведения на огневом рубеже. Установленные нормативы для проведения занятий на открытом воздухе. Требования к беговым трассам, качеству ограждений мест, где происходят соревнования от посторонних лиц.

Самостоятельная работа студентов

1. Оценка состояния методики укрепления суставов спортсменов занимающихся современным пятиборьем.

2. Выявление суставов подверженных наибольшему травматизму у пятиборцев.

3. Разработка комплекса упражнений для укрепления наиболее уязвимых частей пассивной части опорно-двигательного аппарата у юных пятиборцев.

37.2. Технологии восстановления спортсменов современного пятиборья.

Практические занятия

1. Восстановительные средства, используемые после тренировочных нагрузок в технических видах современного пятиборья.
2. Характеристика восстановительных средств при занятиях циклическими видами современного пятиборья.
3. Раскрыть особенности протекания восстановления при занятиях видами современного пятиборья.
4. Планирование восстановительных мероприятий в тренировочном процессе пятиборцев.
5. Основные направления применения педагогических средств восстановления в современном пятиборье.

Самостоятельная работа студентов

1. Составление плана использования восстановительных средств в тренировочном процессе спортсменов занимающихся современным пятиборьем
2. Составление схемы использования различных восстановительных средств по ходу соревнований.

37. Модуль 38. Агитация и пропаганда.

38.1. Формирование общественного мнения о современном пятиборье как гармонично развивающего вида спорта.

Практическое занятие

1. Изучение механизма формирования общественного мнения. Восприятие реформации (объективной, субъективной, тенденциозной и т.д.) на уровне отдельных людей. Выводы и оценки индивидуума - на основе имеющихся знаний, опыта, умения анализировать, уровня информированности. Обмен имеющейся информацией, выводами, дискуссии с другими людьми.
2. Анализ рынка печатных изданий на спортивную тематику. Их направленность и специфика. Периодичность издания. Объем издания. Стоимость размещения информации и рекламы.
3. Преимущества радио перед другими средствами массовой информации. Сбор информации о предоставлении услуг радиовещательными структурами. Организация встречи с представителями компаний. Обсуждение информационного материала. Предложение тематического сценария передачи.
4. Дифференциация каналов телевидения по следующим признакам:
 - информация; музыка; кино; культура и искусство и т.д.;
 - для детей; для молодежи; для женщин; для пенсионеров; для пожилых людей; для домохозяек и т.д.;
 - республиканская программа; программа для национальных групп населения; программа для проживающих вне территорий своих национальных образований; общегосударственная (интеграционная – межгосударственная, зарубежная, на зарубежную аудиторию) телепрограмма, местная (региональная, вплоть до кабельной сети поселка, микрорайона) программа;
 - круглосуточные программы; программы, вещающие определенное время (или с плавающим графиком вещания);
 - подготовка сценария передачи посвященной пропаганде современного пятиборья как вида спорта отражающего олимпийские принципы физического воспитания человека.
5. Международные и российские сайты по современному пятиборью, их адреса, структурные элементы, оценка функциональности. Создание сайта для управления и координации деятельности в области современного пятиборья. Формулирование цели сайт. Определение состава потенциальных посетителей. Сбор и создание собственных

информационных материалов (контент). Оформление этих материалов (web- дизайн). Обеспечение доступа к материалам пользователей сети (техническая поддержка, хостинг). Рекламирование ресурса.

Самостоятельная работа

1. Подготовить профессионально ориентированную информацию о проходящих соревнованиях по современному пятиборью
2. Создание образа современного пятиборья как комплексного вида спорта.
3. Сделать презентацию новой спортивной базы по современному пятиборью.
4. Структурные элементы общественного мнения.
5. Функции формирования общественного мнения о современном пятиборье: соревновательная реклама, общеспортивная коммуникация, лоббирование, консультирование. Этапы формирования общественного мнения: постановка задач, выбор обращений, выбор носителей, реализация плана, оценка результатов деятельности. Составные части деятельности в области формирования общественного мнения. Главная задача «паблик-релейшнз».
6. Создание имиджа современного пятиборья. Этапы создания образа вида спорта. Социальные характеристики современного пятиборья. Понятие имиджа современного пятиборья. Правила построения положительного имиджа.
7. Средства массовой информации. Основные виды печатной прессы. Круг интересов деловой, профессиональной, Региональной и федеральной прессы. Особенности работы с региональным и федеральным телевидением. Радио как вид средств массовой информации. Возрастание роли Интернета. Тенденции слияния Интернет-изданий с телевизионными, печатными и радио ресурсами. Взаимодействия с информационными агентствами. Практические рекомендации по подготовке работы со средствами массовой информации.
8. Отношения с журналистами Основные факторы формирования отношений с журналистами. Основные приемы работы со средствами массовой информации.

38.2. Динамика количества занимающихся современным пятиборьем в России и мире. Наполняемость групп занимающихся современным пятиборьем по этапам подготовки в ДЮСШ на базах подмосковья.

Практические занятия

1. Состояние основных баз России ведущих подготовку спортсменов-пятиборцев. Сбор информации по количеству занимающихся спортсменами на этих базах.
2. Состав стран участниц чемпионатов мира по современному пятиборью. Изучение динамики количества стран участниц международных соревнований различного уровня. Представители стран занимавшие призовые места на чемпионатах мира за последние 10 лет. Изменения состава по сравнению с предыдущими десятилетиями.
3. Сравнение популярности современного пятиборья в России и во всем мире среди мужчин и женщин. Анализ состояния ветеранского движения в нашей стране.

Самостоятельная работа

1. Посещение одной из ДЮСШ города Москвы или подмосковья. Выписать количество групп ДЮСШ и общее число занимающихся. Сделать оценку материально-технического оснащения ДЮСШ
2. Беседа с руководством ДЮСШ об использовании различных информационных ресурсов для рекламы ДЮСШ и пропаганды занятий современным пятиборьем.

3. Интервьюирование тренеров ДЮСШ по количеству желающих заниматься современным пятиборьем и наполняемость групп ДЮСШ. Изучение пожеланий тренеров по улучшению пропаганды занятий современным пятиборьем.

38. Модуль 39. Фармакология в современном пятиборье.

39.1. Фармакология в спортивной тренировке пятиборцев.

Практическое занятие

1. Составить список фармакологических препаратов, используемых спортсменами во время применения больших концентрированных нагрузок и расписать их назначение.
2. Изучение схем применения фармакологической поддержки на подготовительном периоде годового цикла.
3. Анализ содержания фармакологического обеспечения на базовом периоде тренировки. Применение фармакологии для восстановления спортсменов.
4. Фармакологическая реабилитация в случаях перенапряжения спортсменов.

Самостоятельная работа

1. Изучение специальной литературы посвященной фармакологической подготовки спортсменов.
2. Управление работоспособностью спортсмена. Особенности фармакологической поддержки на различных этапах многолетней подготовки пятиборцев. Фармакологическое обеспечение подготовительного, базового, предсоревновательного периодов подготовки квалифицированных пятиборцев.
3. Фармакологические препараты: витамины, коферменты, минералы, энзимы, адаптогены, антиоксиданты, антигипоксанты, анаболизирующие препараты, психоэнергизаторы, макроэрги, иммуномодуляторы, регуляторы нервно-психического статуса, гепатопротекторы, актопротекторы, стимуляторы кроветворения и кровообращения, аминокислоты.
4. Допинг. Общие положения. Сроки выведения некоторых препаратов. Анаболитические стероиды. Производные тестостерона.
5. Коррекция отдельных состояний во время тренировки спортсменов. Топическое лечение травм. Фармакологическая реабилитация для предотвращения перетренировки. Преодоление состояния иммунодефицита.
6. Особенности фармакологического обеспечения при концентрированных нагрузках в отдельных видах современного пятиборья.
- 7.

39.2. Фармакологическая поддержка на соревнованиях по современному пятиборью.

Практическое занятие

1. Составление схемы применения препаратов максимально реализующих возможности пятиборцев.
2. Анализ препаратов поддерживающих пик суперкомпенсации. Правила применения средств фармакологической поддержки работоспособности на все время выступления по комплексу пятиборья.
3. Использование средств фармакологического характера на подавление нежелательных реакций, не снижая работоспособность.
4. Особенности применения фармакологии при многодневных состязаниях связанных с участием в личных и эстафетных состязаниях современного пятиборья.

Самостоятельная работа

1. Составить список фармакологических средств ограниченного использования. Выписать побочные эффекты их применения.

39.3. Особенности применения фармакологии в видах современного пятиборья.

Самостоятельная работа

1. Анализ применения фармакологических средств в плавании, беге, стрельбе, фехтовании, верховой езде. Взаимовлияние средств стимулирующих разные виды деятельности. Изучение времени последействия фармакологических препаратов применяемых в различных видах современного пятиборья и их учет при построении тренировочного процесса.

2. Изучить фармакологическую поддержку в циклических видах спорта.

3. Ознакомиться со специальной литературой применения фармакологии в "технических видах" современного пятиборья.

4. Максимальная реализация возможностей спортсмена. Поддержание пика суперкомпенсации. Продление работоспособность на все время стартов (предварительный и финальный этапы, в течение дня; на несколько дней — при участии в эстафетных соревнованиях). Подавлять нежелательные *реакции*, не снижая работоспособности.

5. Количество принимаемых фармакологических препаратов. Роль адаптогенов, эргонасыщенных препаратов, ноотропов. Комплексное применение препаратов как ускорителя процессов восстановления между стартами. Обеспечение высокой сократительной способности мышечных волокон. Стимуляция процессов обмена в клетках головного мозга, нервных окончаниях.

6. Соревновательные фармакологические препараты препятствующие возникновению нарушений метаболизма, стимулирующие процессы клеточного дыхания, способствующие усиленному синтезу эргонасыщенных соединений.

7. Кроме того, при многодневном соревновательном процессе необходимо фармакологическое обеспечение, как и в период базового этапа подготовки.

8. Внимание к соревновательному допингу: питье, еда, фармакология должны тщательно контролироваться спортивным врачом.

39. Модуль 40. Подготовка и апробация выпускной квалификационной работы.

40.1. Написание доклада.

Практическое занятие

1. Изучение схемы доклада. Краткое содержание всей исследовательской деятельности. Обоснование актуальности выбранной темы. Основная проблема, цель, задачи, объект и предмет ВКР.

2. Составление краткой характеристики содержания исследовательской работы. Написание выводов. Описание практической реализации работы.

Самостоятельная работа

1. Работая над докладом, студент старается сделать его для себя удобным. Выделяет цифры курсивом. Из текста доклада находят сокращения, которые меняются на развернутые определения. Выделяются ключевые слова и определения. Несколько раз прочитать текст доклада, фиксируя время чтения. Начитать текст, контролируя свою речь, следя за дикцией, темпом, громкостью и интонацией при произношении. Готовятся ответы на замечания рецензента в письменной форме.

40.2. Подготовка презентации.

Практическое занятие

Проверка знаний студентами PowerPoint. Оптимальное количество слайдов в презентации. Основные принципы компьютерной презентации.

Заголовочный и итоговый слайды. В итоговом слайде необходимо разместить благодарности научному руководителю и всем, кто проводил консультации и давал рекомендации.

Основные требования к каждому слайду.

Следует помнить, что визуальное восприятие слайда презентации занимает от двух до пяти секунд, в то время как продолжительность некоторых видов анимации может превышать 20 секунд.

Рекомендуется настроить временной режим презентации.

Презентация помогает оформить доклад, но не заменяет его.

Самостоятельная работа

Подготовить компьютерную презентацию ВКР. Подготовить к каждому слайду заметки по докладу, распечатать их и использовать при подготовке к защите выпускной квалификационной работы, в крайнем случае – на самой презентации. Можно распечатать некоторые ключевые слайды в качестве раздаточного материала. Тренировка доклада по ВКР с применением компьютерной презентации.

40.3. Апробация выпускной квалификационной работы.

Практическое занятие

Участие в апробации выпускных квалификационных работ студентов кафедры Теории и методики единоборств. Обсуждение представленных на апробацию работ. Доклад с компьютерной презентацией выполненной исследовательской работы. Ответы на вопросы студентов и преподавателей присутствующих на заседании кафедры.

40.4. Устранение выявленных недостатков работы.

Практическое занятие

Анализ выступлений студентов во время апробации. Обсуждение основных недостатков по представленному материалу. Внесение исправлений и дополнений в соответствии со сделанными замечаниями на апробации. Внесение исправлений в выпускную квалификационную работу, доклад и презентацию. Проверка сделанных исправлений преподавателем и окончательное утверждение обновленного доклада и презентации.

Самостоятельная работа

1. Изучение высказанных замечаний на апробации. Анализ ответов на вопросы по ВКР.
2. Подготовка ответов на замечания рецензента. Тренировка доклада с внесенными изменениями и дополнениями после апробации.

40. Модуль 41. Семестровый экзамен для студентов пятого курса.

41.1. Повторение пятого курса обучения.

Самостоятельная работа студентов

Повторение разделов модульного обучения за пятый курс:

1. Основы управления подготовкой спортсменов занимающихся современным пятиборьем.
2. Планирование подготовки пятиборцев.
3. Прогнозирование спортивных результатов и его значение в современном пятиборье.
4. Содержание и направленность учебно-тренировочного процесса на этапе спортивного совершенствования.
5. Значение моделирования спортивной деятельности и его особенности в современном пятиборье.
6. Характеристика профессиональной деятельности и личности тренера по современному пятиборью.
7. Факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе подготовки спортсменов в современном пятиборье.
8. Технологии восстановления спортсменов современного пятиборья.
9. Формирование общественного мнения о современном пятиборье через средства массовой информации.
10. Фармакология в спортивной тренировке пятиборцев.
11. Фармакологическая поддержка на соревнованиях по современному пятиборью.

41.2. Сдача экзамена.

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

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

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

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

5.2.1. Содержание экзаменационных требований для студентов во II семестре заочной формы обучения:

Вопросы для устного ответа:

1. Характеристика современного пятиборья как комплексного вида спорта и средства разносторонней физической подготовки.
2. Прикладное и воспитательное значение современного пятиборья.
3. Место современного пятиборья и его видов в массовых формах физической культуры и в программе олимпийских видов спорта.
4. Система управления развитием современного пятиборья в стране.
5. Сочетание государственных и общественных форм работы по развитию современного пятиборья. Источники финансирования подготовки спортсменов.
6. Федерация по современному пятиборью РФ: задачи, устав, структура, планирование и организация работы, международные связи.
7. Тренерский совет: состав тренерского совета, функциональные обязанности членов тренерского совета, задачи и организация работы.
8. Управление развитием современного пятиборья в субъектах РФ: федерация, тренерский совет, ведомственные спортивные организации, клубы.
9. Возникновение современного пятиборья.
10. Этапы развития современного пятиборья в нашей стране.
11. Подготовка специалистов по современному пятиборью в институтах физической культуры.
12. Участие и достижения отечественных пятиборцев на чемпионатах мира и Олимпийских играх.
13. Выдающиеся спортсмены, тренеры и специалисты современного пятиборья нашей страны.
14. Изменения в программе современного пятиборья и правилах соревнований и их влияние на подготовку спортсменов.
15. Состояние современного пятиборья в настоящее время в нашей стране и за рубежом и перспективы его дальнейшего развития.
16. Построение маршрута на конкурном поле для проведения соревнований по современному пятиборью.
17. Организация проведения разминки перед соревнованием по верховой езде и оборудование разминочного поля.
18. Оборудование бассейна для проведения соревнований по плаванию.
19. Требования к огневому рубежу и трассе бега в комбинированном испытании.
20. Технические требования к личному спортивному инвентарю на соревнованиях по фехтованию.

21. Требования к личному инвентарю для участия в соревнованиях по верховой езде.
22. Санитарно-гигиенические нормы и требования к местам занятий верховой ездой и содержанию лошади.
23. Правила эксплуатации и ухода за применяемым в верховой езде оборудованием и инвентарем.
24. Эффективное и безопасное использование оборудования в тренировочном процессе пятиборцев на занятиях по верховой езде.
25. Основные принципы подбора инвентаря и экипировки для верховой езды
26. Содержание понятий «классификация», «систематика» и «терминология» в современном пятиборье и в его отдельных видах.
27. Классификация технических приемов и боевых действий в фехтовании.
28. Характеристика упражнений в видах современного пятиборья. Систематика приемов и упражнений в видах пятиборья.
29. Теоретические, методические и судейские понятия и термины в современном пятиборье и его видах.
30. Соблюдение терминологии в тренировочной, организационно-управленческой и судейской работе по современному пятиборью.
31. Международная судейская терминология, ее применение и связь с отечественной терминологией.
32. Санитарно-гигиенические нормы и требования к местам стрельбы и лазерному оружию.
33. Правила эксплуатации и ухода за применяемым в стрельбе оборудованием и инвентарем.
34. Эффективное и безопасное использование инвентаря и оборудования в тренировочном процессе пятиборцев на занятиях по стрельбе.
35. Основные принципы подбора инвентаря для стрельбы из пневматического пистолета с лазерной насадкой.
36. Правила эксплуатации и ухода за применяемым в плавании оборудованием и инвентарем.
37. Санитарно-гигиенические нормы и требования к бассейну.
38. Эффективное и безопасное использование инвентаря и оборудования в тренировочном процессе пятиборцев на занятиях по плаванию.
39. Санитарно-гигиенические нормы и требования к местам проведения занятий по бегу.
40. Эффективное и безопасное использование инвентаря и оборудования в тренировочном процессе пятиборцев на занятиях по бегу.
41. Санитарно-гигиенические нормы и требования к фехтовальному залу и личному инвентарю участников тренировочного процесса.
42. Основные принципы подбора инвентаря и экипировки для фехтования.
43. Эффективное и безопасное использование инвентаря и оборудования в тренировочном процессе пятиборцев на занятиях по фехтованию.
44. Основные элементы содержания занятий по видам современного пятиборья.
45. Особенности воздействия на функциональные структуры организма спортсмена занятий плаванием.
46. Особенности воздействия на функциональные структуры организма спортсмена занятий бегом.
47. Особенности воздействия на функциональные структуры организма спортсмена занятий стрельбой.
48. Особенности воздействия на функциональные структуры организма спортсмена занятий фехтованием.
49. Особенности воздействия на функциональные структуры организма спортсмена занятий верховой ездой.
50. Специфика содержания основной части тренировочных занятий по плаванию.

51. Специфика содержания основной части тренировочных занятий по бегу.
52. Специфика содержания основной части тренировочных занятий по стрельбе.
53. Специфика содержания основной части тренировочных занятий по фехтованию.
54. Специфика содержания основной части тренировочных занятий по верховой езде.
55. Специфика содержания подготовительной части тренировочных занятий по плаванию.
56. Специфика содержания подготовительной части тренировочных занятий по бегу.
57. Специфика содержания подготовительной части тренировочных занятий по фехтованию.
58. Специфика содержания подготовительной части тренировочных занятий по стрельбе.
59. Специфика содержания подготовительной части тренировочных занятий по верховой езде.
60. Специфика содержания заключительной части тренировочных занятий по плаванию.
61. Специфика содержания заключительной части тренировочных занятий по бегу.
62. Специфика содержания заключительной части тренировочных занятий по фехтованию.
63. Специфика содержания заключительной части тренировочных занятий по стрельбе.
64. Специфика содержания заключительной части тренировочных занятий по верховой езде.
65. Планирование рабочего дня, соблюдение режима тренировок и отдыха.
66. Самодисциплина пятиборца, настойчивость, привычка ценить и рационально использовать время.
67. Значение волевых качеств в достижении высоких результатов в соревновательной деятельности.
68. Способность противостоять первым неудачам и компенсировать их успешным выступлением в оставшихся видах.
69. Способность переносить большие нагрузки, имеющие разнонаправленное воздействие.
70. Основы разностороннего развития занимающихся средствами современного пятиборья.
71. Принципы построения занятий по современному пятиборью оздоровительной направленности.
72. Разносторонние физические и психические нагрузки в процессе тренировок и выступления на соревнованиях.
73. Высокие показатели функциональных возможностей основных систем организма.
74. Длительное сохранение высокой работоспособности.
75. Результаты врачебных и педагогических наблюдений за воздействиями занятий пятиборьем на организм спортсменов.
76. Выполнение старта в беге.
77. Основы техники бега: беговой шаг, положение туловища, головы, движения рук, дыхание.
78. Особенности техники бега при финишировании.

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

Вопросы для устного ответа:

1. Особенности стрельбы в современном пятиборье.
2. Понятие о прицельном выстреле.
3. Поза изготовка при стрельбе из пневматического пистолета.
4. Управление спуском при выполнении выстрела из пневматического пистолета.
5. Основные требования к прицеливанию при стрельбе из пистолета.
6. Основные требования к держанию пистолета во время стрелкового упражнения.

7. Выполнение стрелкового упражнения в регламенте соревнований по современному пятиборью.
8. Средства управления лошадью и их применение.
9. Основные требования к посадке всадника.
10. Действия всадника при поворотах лошади влево и право.
11. Действия всадника при различных аллюрах лошади.
12. Действия всадника при остановке лошади.
13. Техника прыжка через препятствия различного типа: движения лошади, положения и действия всадника при подходе к препятствию.
14. Движения лошади, положения и действия всадника при отталкивании для прыжка через препятствие.
15. Движения лошади, положения и действия всадника при полете через препятствие.
16. Движения лошади, положения и действия всадника при приземлении после прыжка через препятствие.
17. Индивидуальные стили действий всадника.
18. Влияние на технику действий всадника особенностей лошади.
19. Техника прыжка через препятствия различного типа.
20. Техника выполнения старта в плавании.
21. Индивидуальные особенности техники старта в плавании кроль на груди.
22. Основные компоненты техники выполнения поворотов в плавании кролем на груди.
23. Индивидуальные особенности техники выполнения поворотов при плавании кролем на груди.
24. Основы техники плавания способом кроль на груди.
25. Фазовая структура полного цикла гребка рукой.
26. Сочетание движений руками при плавании кролем на груди.
27. Движения ногами при плавании кролем на груди.
28. Дыхание при плавании кролем на груди.
29. Сочетание движений руками, ногами с дыханием при плавании кролем на груди.
30. Темп и «шаг» пловца.
31. Индивидуальные особенности техники плавания кролем на груди.
32. Особенности фехтования в современном пятиборье.
33. Классификация приемов и боевых действий в фехтовании.
34. Взаимосвязь техники и тактики при ведении фехтовального поединка.
35. Боевая стойка и передвижения по полю боя.
36. Выпад и «стрела».
37. Основные позиции и соединения в фехтовании на шпагах.
38. Характеристика выполнения уколов с ближней, средней и дальней дистанций.
39. Характеристика уколов прямо.
40. Характеристика уколов переводом.
41. Характеристика уколов переносом.
42. Характеристика уколов с оппозицией.
43. Характеристика уколов с углом.
44. Основы техники выполнения уколов с батманом.
45. Основы техники выполнения уколов с захватом.
46. Основы техники выполнения уколов с финтами.
47. Состав комбинированных действий в фехтовании.
48. Применение действий различной продолжительности.
49. Охарактеризовать атаки по моменту из применения.
50. Обобщающие и конкретные защиты.
51. Защиты при различных дистанционных взаимодействиях с противником.
52. Контрзащиты и ремизы как противодействия ответам противника.
53. Разновидности контратак и характеристика их применения.

54. Индивидуальные особенности техники выполнения приемов фехтования на шпагах.
55. Влияние на технику выполнения действий особенностей противника.
56. Сформулировать актуальность одного из направлений исследований.
57. Значение УИРС в подготовке бакалавров по современному пятиборью в ИФК.
58. Методология научной деятельности.
59. Наиболее распространенные схемы исследований в современном пятиборье.
60. Популярные методы сбора научных данных о различных сторонах деятельности в современном пятиборье.
61. Применение методов математической статистики для обработки полученных данных о различных сторонах деятельности в современном пятиборье.

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

Вопросы для собеседования:

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

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

60. Характеристика эмоций, причины, вызывающие их, влияние на выступление в соревнованиях.
61. Виды и качественные особенности волевых усилий в видах современного пятиборья. Особенности процессов реагирования.
62. Внешнее и внутреннее внимание, его объем, интенсивность, концентрация, распределение, устойчивость, переключение.
63. Ориентирование в соревновательных ситуациях в видах современного пятиборья.
64. Характеристика основных методов исследования, используемых в современном пятиборье.
65. Особенности организации и проведения НИР в современном пятиборье.
66. Естественный, модельный и лабораторный эксперименты.
67. Применение методов обработки результатов исследований и проведение научного анализа результатов исследований.
68. Применение апробированных методик проведения научных исследований в современном пятиборье.
69. Технология составления планов оснащения физкультурно-спортивной организации оборудованием, экипировкой и инвентарем.
70. Составление служебной документации и технической заявки на приобретение физкультурно-спортивной экипировки, инвентаря, оборудования.
71. Составить планово-финансовый документ по приобретению оборудования, инвентаря и экипировки.

Деловая игра

Тема: Действия главной судейской коллегии при организации и проведении соревнований по одному из видов современного пятиборья:

- по плаванию;
- по комбинированному виду (стрельба+бег);
- по фехтованию;
- по верховой езде.

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

Вопросы для устного ответа:

1. Основы спортивной тактики в современном пятиборье.
2. Индивидуальная и командная тактика.
3. Элементы спортивной тактики в видах современного пятиборья.
4. Варианты соревновательной деятельности в зависимости от ситуации.
5. Техничко-тактическое мастерство в видах современного пятиборья.
6. Оценка эффективности тактики.
7. Специально-подготовительные упражнения в фехтовании.
8. Упражнения общей и специальной физической подготовки на суше и в воде, для совершенствования техники плавания, упражнения с применением тренажерных устройств.
9. Езда различными аллюрами; упражнения для укрепления посадки, совершенствования управления лошадью; преодоление препятствий; езда на различных лошадях.
10. Специально-подготовительные упражнения в стрельбе.
11. Стрельба в сочетании с бегом различной интенсивности.
12. Вспомогательные и специально-подготовительные упражнения для совершенствования техники бега.
13. Особенности применения бега с различной интенсивностью и длительностью между стрельбами.
14. Дополнительные средства в системе спортивной тренировки пятиборцев.

15. Характеристика и применение словесных методов в тренировке пятиборцев.
16. Специфика применения наглядных методов при обучении видам пятиборья.
17. Методы овладения техникой видами современного пятиборья.
18. Методы развития двигательных качеств, технико-тактической и психологической подготовки: строго регламентированных упражнений (равномерный, переменный, интервальный), игровой, соревновательный.
19. Цели и задачи физической подготовки в современном пятиборье.
20. Значение уровня развития физических качеств и двигательных способностей для достижения высокого спортивного мастерства.
21. Основные формы, средства и методы общей и специальной физической подготовки в современном пятиборье. Содержание и особенности физической подготовки в видах современного пятиборья.
22. Роль и значение технической подготовки в видах современного пятиборья для достижения высоких спортивных результатов по всему комплексу.
23. Совершенствование индивидуальной техники спортсменов в процессе тренировочных занятий видами современного пятиборья.
24. Техническая подготовка в годичном тренировочном цикле.
25. Особенности применения средств и методов технической подготовки в различных видах пятиборья, применение технических средств и специальной аппаратуры.
26. Понятие о тактической подготовке. Роль и значение тактической подготовки в видах современного пятиборья. Связь тактической подготовкой с другими сторонами подготовки: технической, физической и психологической.
27. Цель и задачи психологической подготовки в современном пятиборье и его видах. Связь психологической подготовки с другими сторонами подготовки в видах пятиборья.
28. Использование основных направлений психологической подготовки: общая психологическая подготовка, подготовка к выступлениям в соревнованиях, подготовка к конкретному соревнованию, управление психическим состоянием при выступлении в соревнованиях.
29. Применение средств и методов психологической подготовки в видах пятиборья.
30. Методы воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции в видах современного пятиборья.
31. Использование методов воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции с учетом специфики видов современного пятиборья.
32. Цели и задачи интеллектуальной подготовки. Связь их с другими видами подготовки.
33. Содержание специальной теоретической подготовленности: овладение определенным объемом знаний основ теории и методики современного пятиборья; получение специальной научной информации и овладение знаниями общих научных основ о спортивной деятельности и подготовке спортсмена; получение информации о состоянии и развитии современного пятиборья в стране и мире.
34. Средства и методы интеллектуальной подготовки.
35. Содержание и направленность тренировочного процесса на этапе начальной специализации.
36. Значение и виды соревнований в современном пятиборье.
37. Структура соревновательной деятельности в современном пятиборье и его видах.
38. Характеристика тренировочных нагрузок в современном пятиборье.
39. Взаимовлияние тренировочных нагрузок в видах современного пятиборья и принципы их построения и планирования в дневных, недельных, мезо- и макроциклах.
40. Система отбора как составная часть общей системы подготовки спортсмена.
41. Виды спортивного отбора: первичный, на этапах овладения спортивным мастерством, отбор при комплектовании сборных команд.
42. Основные пути отбора в современном пятиборье.

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

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

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

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 современном пятиборье.
3. Учет тренировочных нагрузок по видам современного пятиборья.
4. Виды контроля за состоянием пятиборцев во время тренировок и соревнований.
5. Управление процессом спортивного совершенствования на основе данных контроля.
6. Разработка батареи тестов для педагогического контроля и организация их проведения.
7. Фиксирование, анализ и обобщение результатов педагогического контроля.
8. Поиск организационных решений для коррекции состояния занимающихся.
9. Оперативное, текущее, этапное управление.
10. Применение актуальных для современного пятиборья технологий управления состоянием спортсмена, включая педагогический контроль и коррекцию.
11. Значение и задачи планирования подготовки в современном пятиборье.
12. Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное.
13. Четырехлетнее перспективное планирование (на олимпийский цикл) пятиборцев старших разрядов.
14. Годовое планирование.
15. Особенности сочетания тренировочных нагрузок в видах пятиборья 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 комплексе современного пятиборья и в отдельных его видах.
21. Методы прогнозирования спортивных результатов и достижений: метод экспертных оценок, анализ динамики результатов, экстраполяция, их использование в современном пятиборье.
22. Динамика личных и командных результатов по всему комплексу современного пятиборья и по отдельным его видам за последние десятилетия на российских соревнованиях, чемпионатах мира и Олимпийских играх.
23. Основная задача тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства.
24. Принципы формирования групп спортивного совершенствования.
25. Структура годичного цикла на этапе совершенствования спортивного мастерства.
26. Различная степень подготовленности спортсмена в отдельных видах пятиборья («ведущие», «отстающие» виды).
27. Принципы чередование ударных нагрузок в плавании и беге на этапе совершенствования спортивного мастерства.
28. Медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.
29. Требования стандарта спортивной подготовки в современном пятиборье для этапа совершенствования спортивного мастерства.
30. Применение стрелковой подготовки пятиборцев на этапе совершенствования спортивного мастерства.
31. Особенности организации и проведения занятий верховой ездой на этапе совершенствования спортивного мастерства.

32. Организация и проведение занятий по фехтованию у пятиборцев на этапе совершенствования спортивного мастерства.
33. Интеграция тренировочного процесса в стрельбе и беге с учетом задач этапа совершенствования спортивного мастерства.
34. Составление типовых недельных и дневных циклов подготовки по видам современного пятиборья в соответствии с этапом совершенствования спортивного мастерства пятиборцев
35. Значение и задачи моделирования спортивной деятельности. Особенности моделирования в современном пятиборье.
36. Блок-схема модели сильнейшего спортсмена современного пятиборья.
37. Морфологические особенности, возраст и спортивный стаж сильнейших пятиборцев России и мира.
38. Характеристика спортивной деятельности в видах современного пятиборья. Требования к отдельным сторонам подготовки пятиборцев.
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 пятиборью.
44. Основные причины спортивных травм на тренировках и соревнованиях по современному пятиборью.
45. Механизм возникновения спортивной травмы.
46. Особенности протекания восстановления при занятиях различными видами современного пятиборья
47. Подбор восстановительных средств, используемые после тренировочных нагрузок в технических видах современного пятиборья.
48. Использование восстановительные средства, при повышенных тренировочных нагрузках в циклических видах современного пятиборья.
49. Применение различных средства и методы восстановления спортивной работоспособности для оптимизации подготовки пятиборцев.
50. Применение средств восстановления в соответствии с особенностями тренировочных нагрузок (направленность, объем, интенсивность, продолжительность, нервно-эмоциональная напряженность и др.), состояния спортсмена (пол, возраст, уровень тренированности, индивидуальные особенности и пр.), экологическими факторами окружающей среды.
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 современном пятиборье.
55. Формирование мотивации к занятиям современным пятиборьем
56. Использование знаний в области психологии физической культуры и спорта, в практической работе со спортсменами в целях формирования у них мотивации к занятиям современным пятиборьем
57. Умение формировать мотивацию к занятиям современным пятиборьем
58. Структурные элементы общественного мнения.

59. Функции формирования общественного мнения о современном пятиборье.
60. Создание имиджа современного пятиборья как олимпийского вида спорта.
61. Средства массовой информации и основные приемы работы с ними.
62. Особенности фармакологической поддержки на различных этапах многолетней подготовки пятиборцев.
63. Фармакологическое обеспечение подготовительного, базового, предсоревновательного периодов подготовки квалифицированных пятиборцев.
64. Допинг. Общие положения. Антидопинговый контроль на соревнованиях по современному пятиборью.
65. Коррекция отдельных состояний во время тренировки спортсменов средствами фармакологии.
66. Особенности фармакологического обеспечения при концентрированных нагрузках в отдельных видах современного пятиборья.
67. Продление работоспособность на все время соревнований по современному пятиборью (предварительный и финальный этапы, в течение дня; на несколько дней — при участии в эстафетных соревнованиях).
68. Планирование проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик.
69. Научный анализ и применение научных данных в практической деятельности.
70. Проведение научного анализа результатов исследований, формулирования и представления обобщения и выводы.

5.2.7. Примерная тематика выпускных квалификационных работ:

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

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля) «Теория и методика избранного вида спорта (современное пятиборье)»

- а) Основная литература:

1. Современное пятиборье: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / В.П.Киселев. – М.: Советский спорт, 2006. 144 с.
 2. Варакин А.П. 50 лет Советскому и Российскому современному пятиборью: Исторический очерк и учебное пособие по методике тренировки. – М.: «Физкультура, образование и наука», 1996. – 133 с.
 3. Варакин А.П. Современное пятиборье: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. А.П. Варакина. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 256 с.
- б) Дополнительная литература:
1. Булгакова Н.Ж. Плавание: Учебник для вузов/ Под общ. ред. Н.Ж. булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 400 с.
 2. Бычков Ю.М. Тренер в уроке фехтования / Ю.М. Бычков. – М.: Физическая культура и спорт, 2006. – 176 с.
 3. Вайцеховский С.М., Широкая Л. Современное пятиборье / Под общей ред. С.М. Вайцеховского и Л. Широкая. - М.: ФиС и Будапешт: Спорт, 1969. – 304 с.
 4. Варакин А.П. Годичный цикл тренировки пятиборца. - М.: «С.ПРИНТ», 1999. – 85 с.
 5. Варакин А.П. Подготовка пятиборцев в фехтовании. – М.: «Физкультура, образование и наука», 1997. – 66 с.
 6. Корх А.Я. Спортивная стрельба: Учеб. для ин-тов физ. культ./ Под общ. ред. А.Я. Корха. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 255 с.
 7. Корх А.Я. Стрелковый спорт и методика преподавания: Учеб. для студ. пед. фак. ин-тов физ. культ./ Под ред. А.Я. Корха. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 144 с.
 8. Озолин Н.Г. Легкая атлетика: Учеб. для ин-тов физ. культ./ Под общ. ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. М.: Физкультура и спорт, 1989. – 671с.
 9. Пономарев А.Н. Парные упражнения в подготовке фехтовальщика. – М.: Физкультура и спорт, 1968. – 102 с.
 10. Пономарев А.Н. Фехтование: от новичка до мастера. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 144 с.
 11. Спортивное фехтование: Учебник для ИФК / Под общей редакцией Д.А. Тышлера. М., Изд. ФОН, 1997. – 387 с.
 12. Тышлер Д.А., Мовшович А.Д., Тышлер Г.Д. Многолетняя тренировка юных фехтовальщиков: Учебное пособие. – М.: Деловая лига, 2001. – 254с.
 13. Эзе Э. Конный спорт: Пособие для тренеров, преподавателей, коневодов и спортсменов. Сокр. Пер. с нем. / Под ред. Э Эзе; Предисл. П.П. Кобызева. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 255 с.

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

1. <http://pentathlon.org>
2. <http://fencingmultimedia.com>

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

– *программное обеспечение дисциплины (модуля):*

Общесистемные программные средства		
1.	Microsoft Windows	Семейство операционных систем. Предназначены для решения общетехнологических задач. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС Университета в соответствии с приказом Минспорта России от 08 сентября 2017 года № 796.
Прикладные программные средства		

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

– современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

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

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

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

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

7.3. Тренажер Тышлера

Тренажер Тышлера («ТТ») имеет 8 различных режимов работы (программ тренировки), для которых может быть создано бесконечное количество упражнений в дополнение к тем, что представлены в настоящем пособии.

Прибор запрограммирован на воспроизведение непредсказуемой последовательности звуковых сигналов для тренировки простых двигательных реакций. В результате многолетних наблюдений выявлено точное соотношение между последовательностью сигналов для тренировки реакций выбора (выбор из двух возможных действий), реакций переключения (от заданного действия к другому действию), предвосхищения дистанции, тренировки передвижений и др.

Реагирование на звуковые сигналы поможет овладеть ритмическими основами выполнения технически сложных движений, как в гимнастике, прыжках 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 фехтовальный поединок, облегчает тренировку передвижений. Повторение часто используемых и наиболее эффективных приемов, применяемых в бою или фехтовальном уроке, помогает спортсменам совершенствовать технику их выполнения, скорость, точность, правильные реагирования и принятие решений на много быстрее, чем приходится в течение боя.

7.4. Фехтовальный тренажер ФТ-1

Фехтовальный тренажер ФТ-1 (в дальнейшем тренажер) предназначен для повышения эффективности тренировок и оказания помощи тренеру по оценке текущего состояния одного или двух спортсменов в двух видах оружия: рапира и шпага.

Тренажер имеет большое количество настроек для создания оптимального режима тренировки. Настройка тренажера производится тренером или спортсменом вручную перед тренировочным циклом (в дальнейшем ТЦ).

ТЦ начинается сразу после нажатия кнопки «Старт». С этого момента тренажер в автоматическом режиме задает темп и объем тренировочного цикла, порядок действий спортсмена, а также получение, обработку и отображение различной числовой информации, включающей в себя, в том числе, время реакции и точность попадания в цель.

Тренажер поддерживает виды фехтования: на рапирах и шпагах.

Вид оружия определяется автоматически во время остановленной тренировки.

Тренажер оснащен десятью стационарными датчиками и одним переносным. *Стационарные датчики разбиты на три группы:* фронтальные (6 штук), левые боковые (2 штуки) и правые боковые (2 штуки). В каждой тренировке работает только две группы датчиков. В зависимости от стойки, которая может быть изменена при помощи кнопки «стойка» на пульте дистанционного управления, возможны только два варианта группировки датчиков:

- при левосторонней стойке задействованы фронтальные и левые боковые датчики;
 - при правосторонней стойке задействованы фронтальные и правые боковые датчики.
- Тренажер поддерживает четыре вида переключения стационарных датчиков:
- простой (всегда выбирается один датчик);
 - змейка (в каждой попытке выбирается новый датчик в порядке возрастания номеров);
 - случайный (в каждой попытке выбирается новый датчик в случайном порядке);
 - смешанный (выполняется поочередно по 10 попыток режимы простой, змейка и случайный). В простом режиме можно выбрать необходимый датчик последовательным нажатием на кнопку «режим» пульта дистанционного управления.

Тренажер может находиться в одном из трех режимов:

- «автономный» (к тренажеру не подключен кабель связи с другим тренажером);
- «ведущий» (к тренажеру подключен кабель связи разъемом с надписью «ведущий»);
- «ведомый» (к тренажеру подключен кабель связи разъемом с надписью «ведомый»).

7.5. Оборудование для проведения методических и самостоятельных занятий

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

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

- 7.5.3. Ноутбук Aser Aspire 5100 series – 2008 г.
- 7.5.4. Принтер HP LaserJet 1320 – 2007 г.
- 7.5.5. Сканер EPSON 2480 – 2005 г.
- 7.5.6. Копировальный аппарат Canon MF 4150 – 2007 г.
- 7.5.7. Стационарный компьютер (монитор 17" Samsung 710 LCD и системный блок) – 2005 г.
- 7.5.8. Стационарный компьютер (монитор 17" Samsung 740 N и системный блок) – 2007 г.
- 7.5.9. Плеер DVD ВВК – 2007 г.
- 7.5.10. Принтер HP LaserJet P2015D – 2007 г.
- 7.5.11. Телевизор LCD Sony KDL-32U2000 – 2007 г.
- 7.5.12. Монитор сердечного ритма Polar S-610.

7.6. Спортивный инвентарь

- 7.6.1. Учебные и электрофицированные шпаги.
- 7.6.2. Фехтовальная экипировка: костюмы, маски, перчатки, шнуры.
- 7.6.3. Аппараты-электрофиксаторы уколов.
- 7.6.4. Подводящие электрокабели.
- 7.6.5. Катушки-сматыватели.
- 7.6.6. Пневматические пистолеты Иж-46

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (современное пятиборье) для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, 10 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

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

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

№	Виды текущего контроля	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	10
2	Тестирование знаний по темам: 1. История современного пятиборья в мире и нашей стране 2. Условия соревновательной деятельности в верховой езде у пятиборцев и сведения о спортивной лошади 3. Основы техники легкоатлетического бега	3 3 33
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Формирование современного пятиборья как вида олимпийского многоборья. 2. Инвентарь и оборудование для проведения тренировок по современному пятиборью 3. Термины, используемые для характеристики соревновательного пространства в видах современного пятиборья 4. Организация и методика проведения частей занятия по видам современного пятиборья 5. Оздоровительный эффект от любительских занятий видами современного пятиборья	2 2 2 2 2
4	Контрольные вопросы и задания для самостоятельной работы студентов: 1. Описать правила проведения соревнований по пентатлону древних олимпиад. 2. Составить хронологию изменения правил соревнований по современному пятиборью 3. Подготовка инвентаря и оборудования для проведения соревнований по верховой езде. 4. Описать оборудование мест для стрельбы из пневматического (лазерного) пистолета. 5. Подготовка беговой трассы и огневого рубежа для	3 3 3 3 3

	проведения соревнований в комбинированном испытании. 6. Оборудование фехтовального зала для проведения тренировочного процесса и соревнований. 7. Выписать основные термины, характеризующие соревновательную деятельность пятиборца в современном пятиборье. 8. Составление конспектов и проведение подготовительной части учебно-тренировочных занятий по видам современного пятиборья. 9. Провести анализ санитарно-гигиенических требований для помещений при занятиях видами современного пятиборья. 10. Описать оздоровительные эффекты от занятий различными видами современного пятиборья. 11. Провести анализ техники бега одного из пятиборцев сборной России.	3 3 3 3 3 3
5	Написание и защита рефератов на темы: 1. Современное пятиборье в системе физического воспитания. 2. Оборудование мест для проведения соревнований по видам современного пятиборья 3. Значение терминологии в подготовке пятиборцев. 4. Структура тренировочного занятия в видах современного пятиборья. 5. Занятия современным пятиборьем оздоровительной направленности 6. Основы техники бега на средние и длинные дистанции.	3 3 3 3 3 3
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 экзамену.

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

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

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (современное пятиборье) для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, 10 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной формы обучения

II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

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

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

№	Виды текущего контроля	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	10
2	Тестирование знаний по темам: 1. Условия соревновательной деятельности пятиборцев в стрельбы из лазерного пистолета и техника выполнения точного выстрела 2. Условия соревновательной деятельности пятиборцев в плавании и техника плавания способом кроль на груди 3. Положения и движения лошади и всадника при прохождении конкурного маршрута. Основы техники верховой езды. 4. Фехтование на шпагах в современном пятиборье	3 3 3 3
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Техника циклических видов современного пятиборья 2. Основы техники стрельбы из пневматического пистолета 3. Основы техники верховой езды с преодолением препятствий 4. Техника фехтования	3 3 3 3
4	Контрольные вопросы и задания для самостоятельной работы студентов: 1. Анализ техники плавания кроль на груди одного из ведущих пятиборцев России. 2. Анализ техники скоростной стрельбы, определение типовых ошибок у начинающего спортсмена 3. Оценка выступления пятиборцев на соревнованиях по верховой езде 4. Соревнования по фехтованию в рамках правил по современному пятиборью 5. Выбор направления исследовательской деятельности и формулирование рабочего названия темы 6. Составление индивидуального и рабочего планов исследовательской деятельности.	4 4 4 4 4 4

	7. Определение предполагаемых результатов, которые могут быть получены в результате исследований.	4
5	Написание и защита рефератов на темы: 1. Основы техники плавания кролем на груди 2. Основы техники меткого выстрела 3. Действия всадника при преодолении препятствия лошадью. 4. Техника фехтования на шпагах 5. Научное обеспечение подготовки пятиборцев	3 3 4 4 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 экзамену.

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

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

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (современное пятиборье) для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, 10 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

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

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

№	Виды текущего контроля	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	10
2	Тестирование знаний по модулям: 1. Методика обучения в современном пятиборье 2. Организация процесса обучения в современном пятиборье 3. Проявления физических качеств в видах современного пятиборья	2 2 2
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Методики обучения в циклических видах современного пятиборья. 2. Методики обучения в сложно-координационных видах современного пятиборья 3. Программирование процесса обучения пятиборцев 4. Организация и проведение соревнований по современному пятиборью 5. Анализ содержания тренировочного плана подготовки 1-го, 2-го и 3-го годов обучения на начальном этапе подготовки пятиборцев 6. Обсуждение применения технических средств в подготовке спортсменов занимающихся современным пятиборьем 7. Комплексный анализ необходимых спортсмену двигательных качеств в сложившихся условиях соревнований по современному пятиборью 8. Методология исследовательской деятельности в современном пятиборье	3 3 3 3 2 2 2 2
4	Контрольные вопросы и задания для самостоятельной работы студентов: 1. Анализ построения процесса обучения в плавании 2. Освоение методики обучения технике бега. 3. Методика обучения в сложно-координационных видах современного пятиборья.	2 2 2

	4. Составление обучающих программ по видам современного пятиборья.	2
	5. Разработка и написание положения о соревнованиях по современному пятиборью.	2
	6. Составление сметы на проведение соревнований по современному пятиборью.	2
	7. Соблюдение правил техники безопасности при проведении соревнований.	2
	8. Организация медицинского обеспечения во время проведения соревнований по современному пятиборью.	2
	9. Организация и проведение соревнований в отдельных видах современного пятиборья.	2
	10. Написание сценариев открытия и закрытия соревнований.	2
	11. Применение разнообразных общеразвивающих и специальных упражнений, их дозировка, сочетание с играми и состязательными формами проведения	2
	12. Изучение элементов техники спортивного плавания и применение упражнений для изучения способов плавания кролем на спине и на груди	2
	13. Подготовка протоколов сдачи контрольно-переводных нормативов по годам обучения на данном этапе.	2
	14. Применение лазерных и оптико-электронных стрелковых тренажеров и в тренировочном процессе пятиборцев	2
	15. Использование мониторов сердечного ритма в беговой тренировке	2
	16. Организация и проведение НИР в современном пятиборье	2
5	Написание и защита рефератов на темы: 1. Правила составления основных документов необходимых для проведения соревнований по современному пятиборью 2. Соблюдение техники безопасности при проведении соревнований по одному из видов современного пятиборья. 3. Сценарии открытия и закрытия соревнований 4. Роль технических средств в подготовке спортсменов занимающихся современным пятиборьем 5. Общая характеристика основных физических качеств 6. Характеристика основных методов исследования, используемых в современном пятиборье	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 экзамену.

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

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

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (современное пятиборье) для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, 10 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

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

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

№	Виды текущего контроля	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	10
2	Тестирование знаний по модулям: 1. Основы спортивной тактики в современном пятиборье 2. Физические качества пятиборца и методика их улучшения 3. Объективные условия спортивной деятельности в современном пятиборье 4. Структура соревновательной деятельности пятиборца	2 2 2 2
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Особенности применения методов тренировки пятиборцев на различных этапах многолетней подготовки. 2. Виды подготовки пятиборцев 3. Тренировочный этап (начальной специализации) многолетней подготовки пятиборцев 4. Объективные условия спортивной деятельности в современном пятиборье 5. Отбор в процессе многолетней подготовки юных пятиборцев 6. Тренировочный процесс на этапе углубленной специализации	2 2 2 2 2 2
4	Контрольные вопросы и задания для самостоятельной работы студентов: 1. Использование основных и дополнительных средств тренировки пятиборца 2. Применение методов тренировки в видах современного пятиборья. 3. Особенности применения методов тренировки пятиборцев на различных этапах многолетней подготовки. 4. Практическое выполнение упражнений общей и специальной физической подготовки в видах пятиборья.	3 3 3 3

	5. Подбор и выполнение упражнений для развития тактических умений, навыков, способностей и тактического мышления в фехтовании	3
	6. Подбор и выполнение упражнений в совершенствовании технико-тактической подготовки пятиборца в стрельбе	3
	7. Подготовка и проведение занятий на тренировочном этапе (начальной специализации).	3
	8. Анализ компонентов соревновательной деятельности в фехтовании.	3
	9. Оценка воздействия тренировочных нагрузок	3
	10. Средства и методы отбора в современном пятиборье	3
	11. Подготовить батарею тестов и контрольные нормативы для одного из этапов отбора спортсменов, занимающихся современным пятиборьем	3
	12. Разработка план-схемы подготовки тренировочной группы 1-го года обучения	3
	13. Создание презентации к докладу на конференции по материалам ВКР	2
5	Написание и защита рефератов на темы: 1. Средства и методы тренировки спортсменов и особенности применения в различных видах современного пятиборья. 2. Роль и значение тактической подготовки в видах современного пятиборья. 3. Содержание занятий на тренировочном этапе многолетней подготовки пятиборцев. 4. Компоненты соревновательной деятельности и оценка их параметров в видах пятиборья. 5. Характеристика тренировочных нагрузок в современном пятиборье. 6. Основные пути отбора в современном пятиборье.	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	<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 экзамену.

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

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

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (современное пятиборье) для обучающихся института спорта и физического воспитания 5 курса, 10 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта, заочной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

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

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

№	Виды текущего контроля	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	10
2	Тестирование знаний по модулям: 1. Тренировочные нагрузки в современном пятиборье и его видах 2. Модельные характеристики профессиональной деятельности и личности тренера по современному пятиборью	2 2
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Основы управления подготовкой спортсменов занимающихся современным пятиборьем 2. Прогнозирование спортивных результатов и его значение в современном пятиборье 3. Содержание и направленность тренировочного процесса на этапе спортивного совершенствования. 4. Значение моделирования спортивной деятельности и его особенности в современном пятиборье. 5. Характеристика профессиональной деятельности и личности тренера по современному пятиборью 6. Технологии восстановления спортсменов современного пятиборья 7. Формирование общественного мнения о современном пятиборье через средства массовой информации 8. Особенности применения фармакологии в видах современного пятиборья	2 2 2 2 2 2 2 2
4	Контрольные вопросы и задания для самостоятельной работы студентов: 1. Составление примерного годового плана подготовки сборной команды ведомства, страны 2. Прогнозирование спортивного результата в видах современного пятиборья 3. Разработка дневных циклов тренировок по видам	3 3 3

	современного пятиборья 4. Разработка недельных циклов тренировок по видам современного пятиборья 5. Проведение тренировочных занятий по видам пятиборья в группах спортивного совершенствования 6. Анализ результатов по видам пятиборья и по всему комплексу на чемпионатах мира и олимпийских играх 7. Анализ субъективных факторов ускоряющих адаптацию к профессиональной деятельности 8. Планирование восстановительных мероприятий в тренировочном процессе пятиборцев 9. Анализ рынка печатных изданий на спортивную тематику 10. Составление схемы применения препаратов максимально реализующих возможности пятиборцев 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
5	Написание рефератов на темы: 1. Планирование подготовки в современном пятиборье. 2. Прогнозирование спортивных результатов в комплексе современного пятиборья и в отдельных его видах. 3. Структура годичного цикла на этапе совершенствования спортивного мастерства 4. Особенности моделирования в современном пятиборье. 5. Содержание и направленность профессиональной подготовки тренера по пятиборью. 6. Основные причины спортивных травм на тренировках и соревнованиях по современному пятиборью. 7. Создание имиджа современного пятиборья.	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	<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 экзамену.

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

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

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

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



Институт спорта и физического воспитания

**Кафедра теории и методика фехтования, современного пятиборья, восточных
боевых искусств**

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

«Б1.Б.21 Теория и методика избранного вида спорта (современное пятиборье)»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

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

Уровень образования: *среднее профессиональное образование (подготовка специалистов среднего звена)/ бакалавриат, магистратура, подготовка кадров высшей квалификации*

Форма обучения: *заочная*

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, 8, 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 методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки (ОПК-3);

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

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

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

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

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

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

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

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

– способность совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного

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

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

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

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

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

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

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Введение в дисциплину «Теория и методика современного пятиборья»	1	6	6	60	9	Экзамен
2.	Обеспечение учебно-тренировочного процесса и соревнований в современном пятиборье	1		6	66		
3.	Систематизация двигательных действий и терминология в современном пятиборье	1		4	32		
4.	Тренировочное занятие в видах современного пятиборья	2	4	6	62		
5.	Оздоровительная направленность современного пятиборья	2	2	4	66		
6.	Основы техники бега	2		6	30		
7.	Семестровый экзамен для студентов первого курса				27		
8.	Основы техники плавания кролем на груди	3		8	10	9	Экзамен
9.	Основы техники стрельбы из пистолета	3	2	4	30		

10.	Основы техники верховой езды с преодолением препятствий	3	4	4	28			
11.	Основы техники фехтования на шпагах	4		8	100			
12.	Задачи и организация НИР и УИРС по современному пятиборью	4	6	8	94			
13.	Семестровый экзамен для студентов второго курса	4			27			
14.	Методика обучения в циклических видах современного пятиборья	5		4	32	9	Экзамен	
15.	Методика обучения в технических видах современного пятиборья	5	2	4	30			
16.	Программирование процесса обучения пятиборцев	5	2	4	30			
17.	Организация и проведение соревнований	5	2	4	30			
18.	Тренировочный процесс в группах начальной подготовки	6	4	4	10			
19.	Применение технических средств в тренировке пятиборцев	6	2	4	12			
20.	Характеристика проявлений двигательных и психических качеств в видах современного пятиборья	6		4	14			
21.	Методики исследования в современном пятиборье	6		4	14			
22.	Семестровый экзамен для студентов третьего курса	6			27			
23.	Спортивная тактика в современном пятиборье	8		4	14	9		Экзамен
24.	Средства и методы спортивной тренировки в современном пятиборье	8	4	2	30			
25.	Виды подготовки пятиборцев	8		4	32			
26.	Тренировочный этап (начальная специализация) многолетней подготовки пятиборцев	8		4	32			
27.	Объективные условия спортивной деятельности в современном пятиборье	8		4	14			
28.	Отбор в процессе многолетней подготовки юных пятиб	8	4	4	10			
29.	Тренировочный этап (углубленная специализация) многолетней подготовки пятиборцев	8	4	4	28			
30.	Подготовка выпускной квалификационной работы	8		6	30			
31.	Семестровый экзамен для студентов четвертого курса	8			27			
32.	Управление подготовкой пятиборцев	10	2	2	32	9	Экзамен	

33.	Прогнозирование спортивных результатов пятиборцев	10		4	32		
34.	Тренировочный процесс на этапе совершенствования спортивного мастерства	10	4	4	64		
35.	Моделирование спортивной деятельности пятиборца	10		4	32		
36.	Профессионально-педагогическая деятельность тренера по современному пятиборью	10	4	4	28		
37.	Рекреация пятиборцев	10	2	4	30		
38.	Агитация и пропаганда	10		4	32		
39.	Фармакология в современном пятиборье	10		2	34		
40.	Подготовка и апробация выпускной квалификационной работы	10		4	68		
41.	Семестровый экзамен для студентов пятого курса	10			27		
Итого часов:			60	160	1427	45	

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



Институт спорта и физического воспитания

**Кафедра теории и 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 в избранном виде
спорта»
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2015 г.

Москва – 2017 г.

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

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
Теории и методики фехтования, современного
пятиборья, восточных боевых искусств
(наименование)
Протокол № 30 от «12» апреля 2016 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
Теории и методики фехтования, современного
пятиборья, восточных боевых искусств
(наименование)
Протокол № 29 от «19» апреля 2017 г.

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

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

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

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

Составитель:

Моисеев Александр Борисович, к.п.н., доцент кафедры ТиМ фехтования,
современного пятиборья, восточных боевых искусств

Киселев Владимир Петрович, к.п.н., доцент кафедры ТиМ фехтования,
современного пятиборья, восточных боевых искусств

Рецензент:

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

1. Цель освоения дисциплины

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	Знать: – 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"> – требований стандартов спортивной подготовки в современном пятиборье к проведению занятий с данным контингентом. 			
<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – применять в профессиональной деятельности положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта; – разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в современном пятиборье с учетом особенностей занимающихся в группах начальной подготовки и требований образовательных стандартов по современному пятиборью. 			
<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – основы теории и методики физической культуры и спорта; – принципы и методы обучения в стрельбе и верховой езде; – медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся на тренировочном этапе многолетней подготовки пятиборцев; <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"> – применять в профессиональной деятельности положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта; <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"> – основы теории и методики физической культуры и спорта; – принципы и методы обучения; – медико-биологические и психолого-педагогические особенности различных категорий занимающихся; <p>требования стандартов спортивной подготовки в современном пятиборье.</p>	7		
<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – применять в профессиональной деятельности положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта; <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"> – основы разностороннего развития занимающихся средствами современного пятиборья; принципов построения занятий по современному пятиборью оздоровительной направленности 	1		
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе подготовки спортсменов в современном пятиборье; – особенности протекания восстановления при занятиях различными видами современного пятиборья. 	8		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – подбирать восстановительные средства, используемые после тренировочных нагрузок в технических видах современного пятиборья; использовать восстановительные средства, при повышенных тренировочных нагрузках в циклических видах современного пятиборья. 			
ОПК-6	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – планированием восстановительных мероприятий в тренировочном процессе пятиборцев 			
ОПК-8	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – эволюцию правил соревнований по современному пятиборью; – судейскую терминологию при проведении соревнований по видам современного пятиборья; – основные требования к оборудованию и личному инвентарю участников соревнований. 	1		
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – правила соревнований по современному пятиборью; – документы планирования и проведения соревнований; – особенности организации и проведения соревнований различного уровня; – обязанности организаторов и судей соревнования; – основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований 	3		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – организовывать и проводить соревнования различного уровня; – осуществлять объективное судейство соревнований; – обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований 			
ОПК-11	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – основы научно-методической деятельности в современном пятиборье; – апробированные методики проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта. 	2		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – выявлять актуальные вопросы в сфере физической 	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.			
ПК-8	<i>Знать:</i> – истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки; – санитарно-гигиенические нормы и требования при осуществлении деятельности в сфере физической культуры и спорта.	1		
	<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.			
ПК-9	<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"> – использовать полученные знания в области психологии физической культуры и спорта, в практической работе со спортсменами в целях воспитания моральных принципов честной спортивной конкуренции 			
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – методами воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции. 			
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – формирования мотивации к занятиям современным пятиборьем 	8		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – использовать полученные знания в области психологии физической культуры и спорта, в практической работе со спортсменами в целях формирования у них мотивации к занятиям современным пятиборьем 			
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – умением формировать мотивацию к занятиям современным пятиборьем 			
ПК-10	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки; – методики отбора и спортивной ориентации в современном пятиборье; – современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся. 	6		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – эффективно применять педагогические методы (тесты) при отборе; – определять предрасположенность к занятиями определенными видами спорта; – анализировать и прогнозировать спортивную одаренность (способности) ребенка; использовать антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в современном пятиборье. 			
ПК-11	<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"> – составлять обучающие программы по видам современного пятиборья 			
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – составлять типовые недельные и дневные циклы подготовки по видам современного пятиборья в соответствии с тренировочным этапом многолетней подготовки пятиборцев 	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			
ПК-13	<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.			
ПК-14	<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			
ПК-15	<i>Знать:</i> – средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности; – эффективные средства и методы индивидуальной спортивной подготовки.	7		
	<i>Уметь:</i> – осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности; – сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности			
ПК-26	<i>Знать:</i> – санитарно-гигиенические нормы; – функции и основные принципы подбора инвентаря и экипировки	1		
	<i>Уметь:</i> – осуществлять качественный уход за применяемым в профессиональной деятельности оборудованием и инвентарем; – 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			
ПК-28	<i>Знать:</i> – основные актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта; – принципы организации и проведения научно-исследовательских работ	2		
	<i>Уметь:</i> – планировать, правильно организовать и провести научный эксперимент по определению эффективности различных видов деятельности в современном пятиборье с использованием апробированных методик			
	<i>Владеть:</i> – навыками дифференцированного подхода к решению (проблематики) возникающих вопросов в современном пятиборье			
ПК-30	<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 Очная форма обучения

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

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

№	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	
I курс	Всего:306 часов (8,5 зачетных единиц)	1	18	72	216		
1.1	Модуль 1 (1,75 зачетных единиц – 63 часов) Введение в дисциплину «Теория и методика современного пятиборья»		4	12	47		
1.2	Модуль 2 (2 зачетная единица - 72 часов) «Обеспечение учебно-тренировочного процесса и соревнований в современном пятиборье»		4	14	54		
1.3	Модуль 3 (1,75 зачетных единиц – 63 часа) «Систематизация двигательных действий и терминология в современном пятиборье»		4	22	37		
1.4	Модуль 4 (1 зачетная единица –36 часов) «Тренировочное занятие в видах современного пятиборья»		2	14	20		
1.5	Модуль 5 (2 зачетные единицы – 72 часов) «Оздоровительная направленность современного пятиборья»		4	10	58		

I курс	Всего:324 часов (9 зачетных единиц)	2	18	72	225	9	Экзамен
1.6	Модуль 6 (1 зачетных единиц – 36 часов) «Основы техники бега»		2	6	28		
1.7	Модуль 7 (1 зачетная единица – 36 часов) «Основы техники плавания кролем на груди»		2	8	26		
1.8	Модуль 8 (1,25 зачетная единица – 45 часов) «Основы техники стрельбы из пистолета»		2	12	31		
1.9	Модуль 9 (1,25 зачетная единица – 45 часов) «Основы техники верховой езды с преодолением препятствий»		4	14	27		
1.10	Модуль 10 (1,75 зачетных единицы – 63 часов) «Основы техники фехтования на шпагах»		4	16	43		
1.11	Модуль 11 (1,75 зачетные единицы – 63 часов) «Задачи и организация НИР и УИРС по современному пятиборью»		4	16	43		
1.12	Модуль 12 (1 зачетная единица – 36 часов) «Семестровый экзамен для студентов первого курса»				27	9	
Всего за I курс: 630 часов (17,5 зачетных единиц)			36	144	441	9	
II курс	Всего:171 час (4,75 зачетных единиц)	3	18	72	81		

2.1	Модуль 13 (1 зачетная единица – 36 часов) «Методика обучения в циклических видах современного пятиборья»		4	18	14		
2.2	Модуль 14 (1,75 зачетные единицы – 63 часа) «Методика обучения в технических видах современного пятиборья»		6	18	39		
2.3	Модуль 15 (1 зачетная единица – 36 часов) «Программирование процесса обучения пятиборцев»		4	18	14		
2.4	Модуль 16 (1 зачетная единица - 36 часов) «Организация и проведение соревнований»		4	18	14		
II курс	Всего:171 час (4,75 зачетных единиц)	4	14	72	76	9	Экзамен
2.5	Модуль 17 (1 зачетная единица - 36 часов) «Тренировочный процесс в группах начальной подготовки»		4	12	20		
2.6	Модуль 18 (0,75 зачетных единицы - 27 часов) «Применение технических средств в тренировке пятиборцев»		2	12	13		
2.7	Модуль 19 (1 зачетная единица - 36 часов) «Характеристика проявлений двигательных и психических качеств в видах современного пятиборья»		4	28	4		
2.8	Модуль 20 (1 зачетная единица - 36 часов) «Методики		4	20	12		

	исследования в современном пятиборье»						
2.9	Модуль 21 (1 зачетная единица - 36 часов) «Семестровый экзамен для студентов второго курса»				27	9	
Всего за II курс: 342 часа (9,5 зачетных единиц)			32	144	157	9	
III курс	Всего:135 часов (3,75 зачетных единиц)	5	18	70	47		
3.1	Модуль 22 (0,75 зачетная единица - 27 часов) «Спортивная тактика в современном пятиборье»		4	14	9		
3.2	Модуль 23 (1 зачетная единица – 36 часов) «Средства и методы спортивной тренировки в современном пятиборье»		4	14	18		
3.3	Модуль 24 (1 зачетная единица – 36 часов) «Виды подготовки пятиборцев»		8	28	-		
3.4	Модуль 25 (1 зачетная единица – 36 часов) «Тренировочный этап (начальная специализация) многолетней подготовки пятиборцев»		2	14	20		
III курс	Всего:180 часа (5 зачетных единиц)	6	18	70	83	9	Экзамен
3.5	Модуль 26 (1 зачетных единицы – 36 часов) «Объективные условия спортивной деятельности в современном пятиборье»		4	16	16		
3.6	Модуль 27 (1 зачетная единица - 36 часов) «Отбор в процессе многолетней подготовки юных пятиборцев»		6	18	12		
3.7	Модуль 28		4	20	12		

	(1 зачетная единица - 36 часов) «Тренировочной этап (углубленная специализация) многолетней подготовки пятиборцев»						
3.8	Модуль 29 (1 зачетные единицы – 36 часов) «Подготовка выпускной квалификационной работы»		4	16	16		
3.9	Модуль 30 (1 зачетная единица - 36 часов) «Семестровый экзамен для студентов третьего курса»				27	9	
Всего за III курс: 315 часов (8,75 зачетных единиц)			36	140	130	9	
IV курс	Всего:198 часов (5,5 зачетных единиц)	7	18	72	108		
4.1	Модуль 31 (1 зачетная единица – 36 часов) «Управление подготовкой пятиборцев»		4	14	18		
4.2	Модуль 32 (1 зачетная единица – 36 часов) «Прогнозирование спортивных результатов пятиборцев»		4	10	22		
4.3	Модуль 33 (1,5 зачетной единицы – 54 часа) «Тренировочный процесс на этапе совершенствования спортивного мастерства»		4	24	26		
4.4	Модуль 34 (1 зачетная единица – 36 часов) «Моделирование спортивной деятельности пятиборца»		2	10	24		
4.5	Модуль 35 (1 зачетная единица - 36 часов) «Профессионально-		4	14	18		

	педагогическая деятельность тренера по современному пятиборью						
IV курс	Всего:207 часов (5,75 зачетных единиц)	8	18	72	108	9	Экзамен
4.5	Модуль 35 (0,5 зачетных единицы - 18 часов) «Профессионально-педагогическая деятельность тренера по современному пятиборью»			8	10		
4.6	Модуль 36 (1 зачетная единица – 36 часов) «Рекреация пятиборцев»		6	18	12		
4.7	Модуль 37 (1 зачетная единица – 36 часов) «Агитация и пропаганда»		6	18	12		
4.8	Модуль 38 (1 зачетная единица – 36 часов) «Фармакология в современном пятиборье»		6	18	12		
4.9	Модуль 39 (1,25 зачетных единицы - 45 часов) «Подготовка и апробация выпускной квалификационной работы»			10	35		
4.10	Модуль 40 (1 зачетная единица - 36 часов) «Семестровый экзамен для студентов четвертого курса»				27	9	
Всего за IV курс: 405 часов (11,25 зачетных единиц)		36	144	216	9		
Всего за курс: 1692 часа		140	524	944	36		

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

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ 1 КУРС, ПЕРВЫЙ СЕМЕСТР

- 1. Модуль 1 (1,75 кредит – 63 часа). Введение в дисциплину «Теория и методика современного пятиборья» Лекции – 4 часа, практические занятия – 12 часов, самостоятельная работа студентов – 47 часов.**

1.1. Содержание курса «Теория и методика современного пятиборья». Практические занятия – 4, самостоятельная работа студентов – 10 часов.

Практические занятия

Разбор основных разделов программы обучения.

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

Ознакомление с техническими средствами используемыми студентами в процессе обучения.

Анализ методической базы специализации и видов спорта, родственных современному пятиборью.

Самостоятельная работа студентов

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

1.2. Современное пятиборье в системе физического воспитания. Практические занятия – 4 часов, самостоятельная работа студентов – 10 часов.

Практические занятия

Анализ регламентов соревнований по видам современного пятиборья и комплекса в целом, особенностей соревновательных упражнений в эстафетных состязаниях, различий в составе соревновательных упражнений в предварительном и финальном этапе соревнований.

Определение основных качеств необходимых для успешного выступления спортсмену в комплексе современного пятиборья.

Основные показатели физического развития и функционального состояния пятиборцев.

Самостоятельная работа

1. Выявить уровень результатов выступления в видах современного пятиборья и в комплексе у сильнейших пятиборцев 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 современным пятиборьем.

1.3. Формирование современного пятиборья как вида олимпийского многоборья. Лекция – 4 часа, практические занятия – 4, самостоятельная работа студентов – 27 часа

Лекция

Возникновение современного пятиборья. Этапы развития современного пятиборья в нашей стране. Создание центров подготовки пятиборцев. Подготовка специалистов по современному пятиборью в институтах физической культуры. Создание отечественной школы и системы подготовки спортсменов высокой квалификации. Развитие теории и методики современного пятиборья.

Участие и достижения отечественных пятиборцев на чемпионатах мира и Олимпийских играх. Выдающиеся спортсмены, тренеры и специалисты современного пятиборья нашей страны.

Изменения в программе современного пятиборья и правилах соревнований и их влияние на подготовку спортсменов.

Состояние современного пятиборья в настоящее время в нашей стране и за рубежом и перспективы его дальнейшего развития.

Практические занятия

1. Пятиборье как центральный вид состязаний древних олимпиад. Роль Пера де Кубертена в создании офицерского олимпийского пятиборья. Дебют советских пятиборцев на Олимпийских играх, первые успехи на международных спортивных соревнованиях и достижения на мировой спортивной арене.

2. Этапы развития современного пятиборья в СССР. Выступления Российских пятиборцев на мировой арене в постсоветский период. Состояние развития современного пятиборья на современном этапе развития российского государства и общества в целом.

Самостоятельная работа

1. Создать рейтинговый список по количеству побед на чемпионатах мира десятки выдающихся пятиборцев России и мира.

2. Посещение музея современного пятиборья на спорткомплексе "Северный".

3. Составить хронологию изменения правил соревнований по современному пятиборью со дня его основания.

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

2. Модель 2 (2 кредита – 72 часа) Обеспечение учебно-тренировочного процесса и соревнований в современном пятиборье- Лекция – 4 часа, практические занятия – 14 часов, самостоятельная работа студентов – 54 часов.

2.1 Сведения о спортивной лошади – лекция – 4 часа, практические занятия – 4 часа, самостоятельная работа студентов – 16 часов.

Лекция

Основы анатомии и физиологии спортивной лошади. Породы спортивных лошадей. Движения лошади: шаг, рысь, галоп. Влияние тренинга на развитие организма лошади. Нормы нагрузок и продолжительности работы лошади.

Сочетание тренировочной работы с нормами и порядком кормления. Правила размещения и содержания конского состава и ухода за спортивной лошастью.

Снаряжение спортивной лошади: спортивное седло, подпруги, стремяна и путлища, оголовье. Седлание и взнуздывание. Значение исправности и правильной подгонки снаряжения для сохранения работоспособности лошади и безопасности езды всадника. Основы подготовки спортивной лошади.

Контроль за состоянием здоровья лошади. Спортивный травматизм лошади и меры его предупреждения.

Практические занятия

1. Оборудование конно-спортивного манежа и открытой площадки для верховой езды. Типы препятствий для занятий и соревнований по верховой езде, их изготовление и ремонт. Конское снаряжение, его размещение, хранение и ремонт – 2 часа.

2. Характеристика анатомического строения и систем организма лошади. Содержание, кормление спортивной лошади и уход за нею. Снаряжение спортивной лошади. Породы спортивных лошадей. Основы подготовки спортивной лошади – 2 часа.

Самостоятельная работа студентов

1. Законспектировать основные правила содержания спортивной лошади
2. Составить расписание занятий по верховой езде на каждую лошадь с учетом квалификации спортивных групп

2.2. Содержание и уход за электрооборудованием в фехтовании. Практические занятия – 4 часа, самостоятельная работа студентов – 16 часов

Практические занятия

1. Оборудование фехтовального зала. Фехтовальный инвентарь, его размещение, хранение и правила пользования. Монтировка простой и электрифицированной шпаги. Устройство и принцип работы электрофиксатора уколов. Выявление и устранение неисправностей в системе электрооборудования.

2. История развития технологии регистрации уколов в фехтовании на шпагах. Личное электрооборудование спортсмена и требования к нему. Подготовка личного электрооборудования к соревнованиям

Самостоятельная работа студентов

Задания для внеаудиторной самостоятельной работы студентов:

1. Установка электрооборудования на места фехтовальных боев. Работа с электрооборудованием во время боев в различных режимах. Сбор и укладка электрооборудования в места хранения
2. Электрификация шпаги и подготовка ее к работе на электрооборудовании. Устранения неисправностей в электрооборудовании.

2.3. Оборудование для стрельбы из пистолета лазером. Практические занятия – 4 часа, самостоятельная работа студентов – 16 часа

Практические занятия

1. Оборудование стрелкового тира. Хранение оружия, уход за ним, правила пользования и эксплуатации. Материальная часть пистолета. Отладка пистолета и подготовка к стрельбе. Мишень фиксирующая качество выстрелов из лазерного пистолета.

2. Конструкция и механизмы пневматического пистолета. Механизм зарядки и выстрела. Разборка и сборка пневматического пистолета. Изучение инструкций по эксплуатации оборудования для стрельбы лазером. Оснащение пневматического пистолета лазерной насадкой

Самостоятельная работа студентов

1. Оборудование мест для стрельбы из пистолета лазером
2. Работа с лазерным оборудованием. Укладка лазерного оборудования в места хранения

2.4. Обеспечение занятий по плаванию и бегу. Практические занятия – 2 часа, самостоятельная работа студентов – 6 часа

Практические занятия

1. Оборудование плавательного бассейна. Раздевалки, душевые, баня, тренажерный зал, вспомогательный инвентарь для занятий плаванием. Режим работы плавательного бассейна университета. Правила поведения на занятиях по плаванию
2. Основные требования к месту проведения тренировок и соревнований по бегу. Ознакомление с легкоатлетическим манежем университета и временем его работы, требования к обуви и одежде для занятий бегом, правила перемещения в манеже во время учебных и тренировочных занятий

Самостоятельная работа студентов

1. Изучение инструкций и правил поведения в ванне бассейна и подсобных помещениях.
 2. Составление графика посещения бассейна и легкоатлетического манежа для самостоятельных тренировочных занятий и согласовать их с куратором группы
- 3. Модель 3 (1,75 кредита –63 часа) Систематизация двигательных действий и терминология в современном пятиборье. Лекция – 4 часа, практические занятия – 22 часа, самостоятельная работа студентов – 37 часов.**

3.1. Терминология соревновательных упражнений в современном пятиборье. Лекция – 4 часа, практические занятия – 6 часа, самостоятельная работа студентов - 12 часов

Лекция

Содержание понятий «классификация», «систематика» и «терминология» в современном пятиборье и в его отдельных видах.

Классификация технических приемов и боевых действий в фехтовании.

Характеристика упражнений в видах современного пятиборья. Систематика приемов и упражнений в видах пятиборья.

Теоретические, методические и судейские понятия и термины в современном пятиборье и его видах. Соблюдение терминологии в учебно-тренировочной, организационно-управленческой и судейской работе по современному пятиборью.

Международная терминология, ее применение и связь с отечественной терминологией.

Практические занятия

- Терминология соревновательных упражнений в современном пятиборье:
- предварительные и финальные состязания по видам современного пятиборья – 2 часа;
 - эстафетные состязания среди команд из 2-х и 3-х человек.

Самостоятельная работа студентов

1. Перерисовать схему боевых действий в фехтовании на шпагах и проанализировать ее.
2. Разработать схему действий пятиборца в комбинированном испытании из бега и стрельбы.
3. Выписать основные термины, характеризующие соревновательную деятельность пятиборца в плавании и верховой езде.

3.2. Специальные термины, востребованные в обучении и тренировке спортсменов современного пятиборья. Практические занятия – 8 часов, самостоятельная работа студентов – 12 часов

Практические занятия

Выделение основных терминов наиболее используемых при обучении видам современного пятиборья. Назначение формализованных терминов и их преимущество перед сленговыми выражениями. Освоение терминов как многоэтапный процесс подготовки спортсменов многоборцев. Наиболее востребованные и значимые среди составов терминов понятия, позволяющие специализировать информацию к специфической деятельности в каждом виде современного пятиборья.

Самостоятельная работа студентов

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

3.3. Судейская терминология. Практические занятия – 8 часов, самостоятельная работа студентов – 13 часов

Практические занятия

1. Термины, используемые для характеристики соревновательного пространства в видах современного пятиборья.
2. Термины, характеризующие готовность оружия и другого инвентаря к соревновательной деятельности.
3. Составы терминов, относящиеся к технологии регистрации и обработки результатов, показанных спортсменами.

Самостоятельная работа студентов

1. Ознакомление с основными судейскими терминами, используемыми при судействе соревнований в современном пятиборье.
2. Привести примеры использования терминов судьями предложенных преподавателем.
3. Изучение терминологии используемой судьями на соревнованиях по видам современного пятиборья.
4. Просмотр соревнований по одному из видов современного пятиборья с целью выявления частоты применения основных судейских терминов.

4. Модель 4 (1 кредит – 36 часов) Тренировочное занятие в видах современного пятиборья. Лекция – 2 часа, практические занятия – 14 часов, самостоятельная работа студентов – 20 часов.

4.1. Структура учебно-тренировочного занятия в видах современного пятиборья. Лекция – 2 часа, самостоятельная работа студентов - 4 часа

Лекции

Основные элементы содержания занятий по видам современного пятиборья. Проектируемое и реально сложившееся содержание занятий. Особенности воздействия на функциональные структуры организма спортсмена занятий видами современного

пятиборья и отражение данного воздействия на структуре учебно-тренировочного занятия.

Специфика содержания подготовительной, основной и заключительной частей учебно-тренировочных занятий в видах современного пятиборья.

Последовательность действий тренера и спортсмена при решении основных задач поставленных на учебно-тренировочном занятии. Конкретизация методов и методических приемов, отражающих условия проведения занятий в соответствии с видом современного пятиборья.

Определение наиболее эффективной формы организации занятия, установка и уборка оборудования, раздача и сбор оружия, распределения лошадей между спортсменами.

Самостоятельная работа студентов

Изучение особенностей функциональных сдвигов в организме спортсменов, занимающихся видами современного пятиборья.

4.2. Задачи и содержание частей занятия по видам современного пятиборья. Практические занятия – 4 часов, самостоятельная работа студентов - 4 часа

Практические занятия

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

2. Написание конспектов подготовительной, заключительной частей занятий по фехтованию, стрельбе и верховой езде.

Самостоятельная работа студентов

1. Изучение конспектов учебно-тренировочных занятий по видам современного пятиборья у личных тренеров.

2. Написание собственных конспектов занятий по плаванию и бегу.

4.3. Организация и методика проведения частей занятий по видам современного пятиборья. Практические занятия – 4 часов, самостоятельная работа студентов – 4 часа

Практические занятия

1. Проведение подготовительных частей тренировочных занятий по фехтованию и стрельбе.

2. Проведение подготовительных частей тренировочного занятия по бегу и плаванию.

Самостоятельная работа студентов

1. Подготовка к проведению заключительных частей занятий по стрельбе и фехтованию

2. Подготовка к проведению заключительных частей занятий по плаванию и бегу.

4.4. Обеспечение безопасности при обучении видам современного пятиборья. Практические занятия – 2 часа, самостоятельная работа студентов – 4 часа

Практические занятия

1. Подробный анализ инструкций безопасности на занятиях по фехтованию и верховой езде. Изучение правил безопасного обращения с огнестрельным оружием, поведение на огневом рубеже и сдача микрозачета.

Самостоятельная работа студентов

Доклад с презентацией по технике безопасности на занятиях по плаванию и бегу.

Сбор материала к докладу и подготовка презентации по технике безопасности на занятиях по плаванию и бегу.

4.5. Гигиенические нормы для специализированных помещений, в которых проводятся занятия с пятиборцами. Практические занятия – 4 часов, самостоятельная работа студентов - 2 часа

Практические занятия

1. Анализ санитарно-гигиенических требований для помещений при занятиях фехтованием.

2. Ознакомление с санитарно-гигиеническими требованиями к помещениям бассейна. Беседа с врачом бассейна.

Самостоятельная работа студентов

1. Написание реферата на тему «Гигиенические требования к содержанию и эксплуатации лошади».

2. Описание гигиенических требований к помещению тира.

5. Модель 5 (2 кредит – 72 часов) Оздоровительная направленность современного пятиборья. Лекция – 4 часа, практические занятия – 10 часов, самостоятельная работа студентов – 58 часов

5.1. Разностороннее развитие личности средствами современного пятиборья. Лекция – 4 часа, практические занятия – 4 часа, самостоятельная работа студентов - 10 часов

Лекции

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

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

Способность переносить большие нагрузки, имеющие разнонаправленное воздействие.

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

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

Практические занятия

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

2. Описание сторон тренировочного процесса способствующих развитию личностных качеств пятиборца. Особенности формирования личностных качеств на тренировках видами современного пятиборья.

Самостоятельная работа студентов

1. Расписать режим дня пятиборца.
2. Написать возможные варианты отдыха между тренировками и учебой в университете.

5.2. Оздоровительный эффект от любительских занятий видами современного пятиборья. Практические занятия – 4 часов, самостоятельная работа студентов - 20 часа

Практические занятия

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

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

Самостоятельная работа студентов

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

5.3. Создание оздоровительных центров на базе комплексов современного пятиборья. Практические занятия – 2 часов, самостоятельная работа студентов – 28 часов

Практические занятия

1. Описание оздоровительного воздействия каждого из видов современного пятиборья. Комплексный эффект воздействия видов современного пятиборья на оздоровление организма занимающихся. Разработка основных принципов оздоровительного подхода при занятиях современным пятиборьем.

Самостоятельная работа студентов

1. Обсуждение примерных конспектов занятий видами современного пятиборья оздоровительной направленности.

2. Составление примерных конспектов занятий видами современного пятиборья оздоровительной направленности.

1 КУРС, ВТОРОЙ СЕМЕСТР

- 6. Модель 6 (1 кредит – 36 часов) Основы техники бега. Лекции – 2 часа, практические занятия – 6 часов, самостоятельная работа студентов – 28 часа.**

Лекция

Характеристика бега и его место в комбинированном виде и комплексе современного пятиборья в целом.

Основы техники бега: беговой шаг, положение туловища, головы, движения рук, дыхание. Структура цикла бегового шага: периоды, фазы и моменты. Положение бегуна на старте, старт и стартовый разгон. Бег на дистанции. Финиширование. Особенности преодоления дистанции между этапами прохождения огневого рубежа. Особенности техники бега по различной местности и грунту. Индивидуализация техники бега в связи с особенностями телосложения и уровнем развития физических качеств пятиборцев.

Практические занятия

1. Просмотр демонстрационных материалов по технике кроссового бега. Практический разбор техники бега: положения туловища и головы, движений рук, движений ног за один цикл бегового шага
2. Замеры параметров скорости бега: длины и частоты шагов. Выполнение различных беговых упражнений.
3. Написать характеристику техники бега. Периоды, фазы и моменты бегового шага – 2 часа
4. Особенности техники бега по различной местности и грунту.

Самостоятельная работа студентов

1. Описать основные положения и движения тела, рук и ног при беге на средние и дистанции.
2. Описать основные положения и движения тела, рук и ног при беге на длинные дистанции.
3. Особенности техники бега пятиборцев.
4. Изучение причин особенностей техники бега пятиборцев.
5. Описать влияние стрелкового упражнения на характер бега по дистанции.
6. Влияние индивидуальных характеристик спортсменов на технику бега.

- 7. Модель 7 (1 кредит – 36 часов) Основы техники плавания кролем на груди. Лекции – 2 часа, практические занятия – 8 часов, самостоятельная работа студентов – 26 часов.**

Лекция

Кроль на груди – основной стиль плавания в современном пятиборье. Общая характеристика техники плавания способом кроль. Основы техники плавания способом кроль. Положение тела и головы пловца. Угол «атаки». Силы, действующие на пловца в воде.

Фазовая структура полного цикла гребка рукой. Сочетание движений руками при плавании кролем. Движения ногами. Дыхание. Сочетание движений руками, ногами с дыханием. Темп и «шаг» пловца. Изменения в технике в зависимости от скорости плавания. Индивидуальные особенности техники плавания. Основные ошибки в технике плавания кролем.

Техника стартов и поворотов.

Практические занятия

1. Демонстрация и разбор киноматериалов, графических записей и т.д. по технике плавания способом кроль на груди. Анализ фаз при полном цикле гребка рукой: вход руки в воду, захват воды, подтягивание (первая половина гребка), отталкивание (вторая половина гребка), выход руки из воды, пронос руки под водой. Анализ движений ногами. Анализ техники плавания способом кроль на груди в полной координации. Разбор основных ошибок и недостатков в технике плавания кролем – 4 часа.
2. Проплывание отрезков и дистанций на технику и ее совершенствование. Анализ техники старта и поворотов.

Самостоятельная работа студентов

Выявить основные составляющие техники плавания кролем на груди. Определить влияние индивидуальных особенностей спортсменов на технику плавания. Раскрыть воздействия сил, действующих на пловца в воде.

Описать фазовую структуру полного цикла гребка рукой. Наиболее распространенные сочетания движений руками и ногами с дыханием при плавании кролем.

Влияние скорости плавания на изменения темпа и «шага» пловца

Основные ошибки в технике плавания кролем у начинающих пятиборцев.

Расписать составляющие техники старта и поворота, а также основные требования к их выполнению.

- 8. Модель 8 (1,25 кредита – 45 часов) Основы техники стрельбы из пистолета. Лекции – 2 часа, практические занятия – 12 часов, самостоятельная работа студентов – 31 часов.**

Лекция

Особенности стрельбы в современном пятиборье. Понятие о прицельном выстреле. Краткая характеристика и основные критерии техники стрельбы. Элементы техники выполнения выстрела из пистолета: подготовка, держание пистолета (хватка), прицеливание, управление спуском, дыхание. Координационная связь элементов техники при выполнении выстрела в целом. Выполнение стрелкового упражнения в регламенте соревнований по современному пятиборью.

Практические занятия.

1. Ознакомление с устройством пистолета, заряданием, взаимодействием частей и механизмов при выстреле, отладкой и подготовкой пистолета к стрельбе, правилами эксплуатации и хранения оружия.
2. Анализ элементов техники выполнения выстрела.
3. Подготовка: положение ног, туловища, рук, головы, основные ошибки.
4. Хватка: положение пистолета в руке, усилия при держании рукоятки пистолета, основные ошибки.
5. Прицеливание: прицельные приспособления и их расположение, «точка-район» прицеливания, концентрация зрения при прицеливании, «отметка» выстрела, основные ошибки. Управление спуском: положение указательного пальца на спусковой крючке, развитие усилия при нажиме на спусковой крючок, координация управления спуском и прицеливания, варианты управления спуском, основные ошибки.
6. Дыхание: задержка дыхания в координации с поднятием руки с пистолетом и началом прицеливания, прекращение задержки дыхания с момента выстрела, восстановление нормального дыхания.

7. Анализ техники выполнения выстрела в целом и стрелкового упражнения в регламенте соревнования. Индивидуализация техники выполнения отдельных элементов..

Самостоятельная работа студентов

Описать основы техники стрельбы из пневматического пистолета. Указать особенности стрельбы с применением лазерной насадки. Разобрать технику скоростной стрельбы по правилам современного пятиборья. Выявить влияние на технику стрельбы при ее чередовании с бегом.

9. Модель 9 (1,25 кредит – 45 часов) Основы техники верховой езды с преодолением препятствий. Лекции – 4 часа, практические занятия – 14 часов, самостоятельная работа студентов – 27 часов.

Лекция

Теоретические основы верховой езды. Посадка и воздействие всадника на лошадь. Средства управления лошадью и их применение: воздействие шенкелями, поводьями, туловищем. Дополнительные средства управления: хлыст, шпоры, голос. Сбор лошади. Постановление. Взаимодействие средств управления для выполнения лошадью различных движений: начала движения шагом, движения рысью с шага, движения галопом с шага и рыси, полудержки, полной одержки, поворотов на месте и на ходу, заездов, вольтов.

Техника прыжка через препятствия различного типа: движения лошади, положения и действия всадника при подходе к препятствию, отталкивании, подвисании, приземлении, продолжении движения.

Практические занятия

1. Подготовка лошадей к занятию.
2. Взнуздывание и седловка лошади.
3. Посадка на лошадь, слезание, прыжок в седло, спрыгивание.
4. Посадка всадника на месте и при движении лошади на различных аллюрах: положение ног, туловища, рук и головы.
5. Взаимодействие средств управления при посыле лошади шагом, рысью, при подъеме в галоп, при полудержках и остановках, поворотах, заездах, вольтах.
6. Анализ движений лошади, положений и действий всадника при прыжке через препятствия: при подходе к препятствию, отталкивании, подвисании, приземлении и продолжении движения.
7. Ошибки в технике прыжка.

Самостоятельная работа студентов

1. Составление требований, предъявляемых к конкурсу в современном пятиборье
2. Посадка всадника при различных аллюрах лошади.
3. Действия всадника при преодолении препятствий лошадью.
4. Особенности действий всадника при преодолении различных препятствий лошадью.
5. Влияние индивидуальных особенностей всадника на технику верховой езды.
6. Влияние на технику верховой езды особенностей лошади.

10. Модель 10 (1,75 кредит – 63 часов) Основы техники фехтования на шпагах. Лекции – 4 часа, практические занятия – 16 часов, самостоятельная работа студентов – 43 часа.

Лекции

Особенности фехтования в современном пятиборье. Классификация приемов фехтования. Технические приемы: основные положения, передвижения, движения оружием (перемены позиций и соединений, уколы, показы укола, батманы, захваты, завязывания, отбивы) и их комбинации. Боевые действия: подготавливающие (разведка, маскировка, вызовы, маневрирование), атаки (простые и сложные), защиты и ответы, встречные нападения (контратаки, с прямой рукой). Взаимосвязь техники и тактики при ведении фехтовального поединка.

Практические занятия

1. Анализ боевой стойки. Позиции и соединения. Передвижения: шаги вперед (назад), скачки вперед (назад), скрестные шаги вперед (назад), выпад, закрытие с выпада, бросок («стрела»), комбинации приемов передвижения. Движение оружием: перемены позиций и соединений, уколы прямо, переводом, переносом в различные сектора, руку, ногу, маску, показы укола, батманы (прямые, полукруговые, круговые), завязывания (полукруговые, круговые), отбивы (ударные, подстановкой, уступающие, отведением).

2. Освоение подготавливающих действий: разведки, маскировки (имитации атак и защит), вызовов (ложные нападения с угрозой нанесения укола), маневрирования. Ознакомление с разновидностями атак: простых, с действием на оружие с финтами, комбинированными. Анализ техники защит (прямых, полукруговых, круговых) и ответов. Сложные и обобщающие защиты.

3. Выполнение технических приемов и боевых действий в упражнениях без противника (партера), с использованием мишеней и подсобных снарядов, в парах с различных дистанций.

Самостоятельная работа студентов

Самостоятельное выполнение всех изученных на занятиях положений и движений перед зеркалом.

11. Модель 11 (1,75 кредит – 63 часа) Задачи и организация НИР и УИРС по современному пятиборью». Лекции – 4 часа, практические занятия – 16 часов, самостоятельная работа студентов – 43 часов.

11.1. Проблемы совершенствования теории и методики в современном пятиборье. Лекция – 2 часа, практические занятия – 2 часов, самостоятельная работа студентов - 8 часов.

Лекции

Значение УИРС в подготовке специалистов по современному пятиборью в ИФК. Задачи и содержание УИРС: изучение и анализ научно-методической литературы, постановка задач исследований, овладение современными методами проведения научных исследований в области теории и методики спорта и своей специализации, овладение знаниями и умениями обработки данных исследований, формулирование выводов и практических рекомендаций.

Практические занятия

Ознакомление с современными направлениями исследовательской деятельности в современном пятиборье и видах спорта родственных современному пятиборью.

Самостоятельная работа студентов.

Работа с электронными каталогами библиотеки университета. Поиск работ по направлениям интересующих студентов. Составить список работ.

11.2. Общая схема организации исследований. Лекция – 2 часа, практические занятия – 6 часа, самостоятельная работа студентов - 6 часов.

Лекция

Методология научной деятельности. Общая схема хода научного познания. Использование методов сбора научных данных. Применение методов математической статистики.

Тематика исследований и выбор тем выпускных работ.

Значение участия в работе научно-студенческого общества, семинарах и конференциях кафедр и университета.

Практические занятия

1. Выбор направления исследовательской деятельности и формулирование рабочего названия темы. Написание актуальности исследовательской деятельности.
2. Разработка рабочей гипотезы. Принципы поиска списка литературы для теоретического анализа состояния проблемы.
3. Составление индивидуального и рабочего планов исследовательской деятельности.

Самостоятельная работа студентов

Изучение индивидуального и рабочего планов исследовательской деятельности.

11.3. Анализ используемой методики по избранной проблеме. Практические занятия – 8 часов, самостоятельная работа студентов – 29 часов

Практические занятия

1. Изучение существующих исследований по направлению выбранной темы.
2. Описание практической значимости предполагаемого исследования.
3. Определение предполагаемых результатов, которые могут быть получены в результате исследований.
4. Подбираются корректные методики исследовательской деятельности позволяющие удовлетворить интерес студентов.

Самостоятельная работа студентов

1. Определить объект и предмет исследований
2. Сформулировать выше указанные положения письменно
3. Заполнение карточек для заказа литературы в читальном зале университета.
4. Посещение читального зала для сбора информации по состоянию проблемы из специальной литературы.

12. Модель 12 (1 кредит – 36 часов) Семестровый экзамен для студентов первого курса. Самостоятельная работа студентов – 27 часов, экзамен – 9 часов.

12.1. Повторение первого курса обучения. Самостоятельная работа студентов - 27 часов

Самостоятельная работа студентов

Повторение разделов модульного обучения за первый курс:

1. Современное пятиборье в системе физического воспитания.
2. Формирование современного пятиборья как олимпийского многоборья.

3. Сведения о спортивной лошади.
4. Терминология соревновательных упражнений в современном пятиборье
5. Структура учебно-тренировочного занятия в видах современного пятиборья.
6. Разностороннее развитие личности средствами современного пятиборья.
7. Оздоровительный эффект от любительских занятий видами современного пятиборья.
8. Техника фехтования на шпагах.
9. Техника стрельбы из пистолета лазером.
10. Техника верховой езды с преодоление препятствий.
11. Особенности техники плавания вольным стилем на дистанции 100 и 200 м.
12. Особенности бега на дистанции 2000 и 3000 м.
13. Проблемы совершенствования теории и методики в современном пятиборье.
14. Общая схема организации исследований.

12.2. Сдача экзамена - 9 часов

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

2 КУРС, ТРЕТИЙ СЕМЕСТР

- 13. Модуль 13 (1 кредит – 36 часов). Методика обучения в циклических видах современного пятиборья. Лекция – 4 часа, практические занятия – 18 часов, самостоятельная работа студентов – 14 часов.**

13.1. Характеристика методов обучения в циклических видах современного пятиборья. Лекция – 2 часа, практические занятия – 4 часов, самостоятельная работа студентов - 4 часа

Лекции

Предмет и задачи обучения. Применение дидактических принципов при обучении в циклических видах современном пятиборье. Воспитывающий характер обучения. Оздоровительная направленность. Сознательность и активность обучаемых. Наглядность и прочность. Доступность и индивидуализация. Систематичность и постепенное повышение требований. Взаимосвязь дидактических принципов.

Отличительные черты двигательных умений и навыков в циклических видах современного пятиборья. Положительный и отрицательный перенос навыков и его учет при построении обучения. Зависимость методов и особенностей построения процесса обучения видам пятиборья от структуры и сложности формируемых двигательных действий, от специфики проявляемых при этом физических качеств. Характеристика основных методов обучения в циклических видах современного пятиборья.

Практические занятия

1. Характеристика возрастных особенностей спортсменов современного пятиборья при начале освоения циклических видов.
2. Анализ построения процесса обучения в плавании и беге.

Самостоятельная работа студентов

1. Изучение научно-методической литературы по вопросу применения методов обучения в циклических видах современного пятиборья.
2. Написание реферата по обучению в одном из циклических видов современного пятиборья.

13.2. Методика обучения в циклических видах современного пятиборья. Лекция – 2 часа, практические занятия – 8 часов, самостоятельная работа студентов - 10 часов

Лекции

Определение готовности к обучению циклическим видам современного пятиборья: физической, координационной, психической.

Структура процесса обучения: этап начального разучивания, этап углубленного разучивания и этап закрепления и совершенствования (достижение вариативности) навыка.

Этап начального разучивания: цели и задачи; методы и методические приемы разучивания упражнений в циклических видах современного пятиборья; разучивание по частям и в целом (слитно). Использование подводящих упражнений при разучивании в циклических видах современного пятиборья.

Предупреждение и устранение ошибок при обучении технике технических видов современного пятиборья: характерные ошибки, основные причины ошибок – недостаточная физическая подготовленность, недостаточное понимание двигательной

задачи, недостаточный самоконтроль, утомление, отрицательный перенос навыков, ошибки в предшествующих фазах, неблагоприятные условия для выполнения действия и т.д. Меры предупреждения ошибок и методика их исправления.

Контроль и самоконтроль за освоением техники движений. Оценка эффективности обучения, интервалы отдыха, интервалы между занятиями.

Этап углубленного разучивания: цели и задачи. Метод последовательного усложнения условий выполнения двигательных действий. Сравнительные методы. Особенности применения метода слова. Идеомоторная тренировка. Аналитический метод демонстраций. Методы сенсорного ориентирования, лидирования и сопровождения движений. Контроль и оценка эффективности обучения.

Этап закрепления и совершенствования навыков: цели и задачи. Методы стандартно-повторного и повторно-переменного упражнения и их сочетание. Приближение условий деятельности в тренировке к соревновательным условиям.

Приемы достижения вариативности действия. Метод направленного сопряжения («сопряженный метод») как основа взаимодействия процессов совершенствования техники и воспитания физических качеств. Перестройка техники двигательных действий.

Контроль и оценка степени автоматизированности, устойчивости навыка к утомлению, к сбивающим факторам, вариативности действия.

Практические занятия

1. Плавание. Упражнения для освоения с водой: передвижения по дну, погружения в воду, всплытие, дыхание с выдохом в воду, лежание на воде и скольжение. Обучение плаванию способом кроль на груди. Разучивание движений ногами, руками на суше и в воде. Согласование движений ног, рук, дыхания на суше и в воде

2. Предупреждение и устранение ошибок в положении туловища и головы, в движении рук и ног, в дыхании, в согласовании движений

3. Упражнения для совершенствования техники плавания. Обучение технике старта: выполнение подготовительных упражнений на суше, изучение стартового прыжка с бортика бассейна и со стартовой тумбочки. Предупреждение и исправление ошибок

4. Совершенствование техники старта: отработка исходного положения, реакции на стартовую команду, движения рук, толчка, полета и входа в воду, скольжения и своевременного выполнения гребкового движения

5. Обучение технике поворотов (открытого плоского поворота, «маятника», «сальто»): выполнение имитационных и подготовительных упражнений на суше, разучивание подводных упражнений в воде, разучивание поворота по частям с подходом по дну бассейна, с подплыванием к стенке бассейна с расстояния 10-15 см. Совершенствование поворотов при повторных проплываниях различных отрезков

6. Бег. Создание правильного представления о технике бега на короткие, средние и длинные дистанции (объяснение, демонстрация). Обучение технике бега (постановка стопы, отталкивание, вынос бедра маховой ноги, движение рук, положение головы и туловища); пробегание отрезков 60, 100 м со средней скоростью. Предупреждение и устранение ошибок. Обучение особенностям техники бега по дистанции с различным рельефом (подъемы, спуски, повороты). Обучение технике преодоления препятствий (канавы, мосты и т.п.). Изменение скорости бега по ходу комбинированного испытания. Бег на определенном пульсе

7. Совершенствование техники кроссового бега по различному грунту и местности разного профиля. Воспитание физических качеств с помощью специальных беговых и прыжковых упражнений.

Самостоятельная работа студентов

1. Определение последовательности использования методов обучения плаванию.

2. Определение последовательности использования методов обучения старта и поворота в плавании кролем на груди
3. Написание примерного конспекта первого занятия по обучению плаванию.
4. Определение последовательности использования методов обучения бегу.
5. Написание примерного конспекта первого занятия по обучению бегу.

14. Модуль 14 (1,75 кредита – 63 часов). Методика обучения в технических видах современного пятиборья. Лекция – 6 часа, практические занятия – 18 часов, самостоятельная работа студентов – 39 часов.

14.1. Характеристика методов обучения в технических видах современного пятиборья. Лекция – 2 часа, практические занятия – 8 часов, самостоятельная работа студентов - 19 часов

Лекции

Предмет и задачи обучения. Применение дидактических принципов при обучении в технических видах современного пятиборья. Воспитывающий характер обучения. Оздоровительная направленность. Реализация дидактических принципов и их взаимосвязь принципов.

Отличительные черты двигательных умений и навыков в технических видах современного пятиборья. Учет переноса навыков при построении обучения в различных технических видах современного пятиборья. Подбор методов и структуры построения процесса обучения в технических видах пятиборья в соответствии со сложностью формируемых двигательных действий, и спецификой проявляемых при этом физических качеств. Характеристика основных методов обучения в технических видах современного пятиборья.

Практические занятия

1. Характеристика возрастных особенностей спортсменов современного пятиборья при начале освоения различных технических видов.
2. Анализ построения процесса обучения в фехтовании, стрельбе и верховой езде.

Самостоятельная работа студентов

1. Изучение научно-методической литературы по вопросу применения методов обучения в технических видах современного пятиборья
2. Написание реферата по обучению в одном из технических видах современного пятиборья.

14.2. Методика обучения в технических видах современного пятиборья. Лекция – 4 часа, практические занятия – 10 часов, самостоятельная работа студентов – 20 часов

Лекции

Определение готовности к обучению в технических видах современного пятиборья: физической, координационной, психической.

Особенности структуры процесса обучения: этап начального разучивания, этап углубленного разучивания и этап закрепления и совершенствования (достижение вариативности) навыка.

Этап начального разучивания: цели и задачи; методы и методические приемы разучивания упражнений в технических видах современного пятиборья; разучивание по

частям и в целом (слитно). Использование подводящих упражнений при разучивании в технических видах современного пятиборья.

Предупреждение и устранение ошибок при обучении в технических видах современного пятиборья: характерные ошибки, основные причины ошибок – недостаточная физическая подготовленность, недостаточное понимание двигательной задачи, недостаточный самоконтроль, утомление, отрицательный перенос навыков, ошибки в предшествующих фазах, неблагоприятные условия для выполнения действия и т.д. Меры предупреждения ошибок и методика их исправления.

Контроль и самоконтроль за освоением техники движений. Оценка эффективности обучения, интервалы отдыха, интервалы между занятиями.

Этап углубленного разучивания: цели и задачи. Метод последовательного усложнения условий выполнения двигательных действий. Сравнительные методы. Особенности применения метода слова. Идеомоторная тренировка. Аналитический метод демонстраций. Методы сенсорного ориентирования, лидирования и сопровождения движений. Контроль и оценка эффективности обучения.

Этап закрепления и совершенствования навыков: цели и задачи. Методы стандартно-повторного и повторно-переменного упражнения и их сочетание. Приближение условий деятельности в тренировке к соревновательным условиям.

Приемы достижения вариативности действия. Метод направленного сопряжения («сопряженный метод») как основа взаимодействия процессов совершенствования техники и воспитания физических качеств. Перестройка техники двигательных действий.

Контроль и оценка степени автоматизированности, устойчивости навыка к утомлению, к сбивающим факторам, вариативности действия.

Практические занятия

1. Фехтование. Основы методики обучения фехтованию. Последовательность обучения фехтованию: освоение основных положений и передвижений, простых атак и контратак, защит и ответов, атак с действием на оружие и с финтами, обучение бою.

2. Последовательность обучения отдельному приему (действию): создание общего представления о приеме. Выполнение приема по частям и в целом в простых условиях. Выполнение приема с постепенным убыстрением, в сочетании с передвижениями, на действия противника (партнера, тренера), оружием.

3. Совершенствование в выполнении приема: вариативное выполнение приема из различных положений и с различных дистанций, в сочетании с другими приемами, в схватках с тактическим противодействием, в учебно-тренировочных и соревновательных боях. Контроль и оценка эффективности освоения приема (действия).

4. Специальные методы и методические формы обучения: упражнения без противника, на подсобных снарядах, с партнером (упражнения в передвижениях, переменах позиций и соединений с взаимопомощью, игровые упражнения в защитах и ответах, во взаимуроках, в «контрах»), индивидуальные уроки, учебные бои по заданию, тренировочные и соревновательные бои.

Методика обучения основным положениям и передвижениям, атакам уколом прямо, с переводом, с оппозицией, с углом, с захлестом, с обманами (финтами), с действием на оружие, контратакам, защитами, ответами. Разбор общеразвивающих и подводящих упражнений для развития физических качеств и овладения техникой атакующих и защитных действий

5. Верховая езда. Разбор последовательности обучения верховой езде и преодолению препятствий.

Обучение посадке. Создание общего представления (объяснение, демонстрация). Разучивание посадки на месте, совершенствование в движении на шаге, рыси, галопе. Гимнастические упражнения для укрепления посадки. Предупреждение и устранение ошибок. Контроль за усвоением.

Обучение управлению лошастью. Разбор упражнений для обучения управлению лошастью при движении шагом, рысью, галопом, при переводе движения лошади с одного аллюра на другой, при выполнении вольтов, заездов, поворотов, остановок. Обучение управлению лошастью при езде в смене и при самостоятельной езде.

6. Обучение преодолению препятствий. Объяснение и демонстрация техники прыжков. Обучение технике преодоления одиночных препятствий небольшой высоты при езде в смене и самостоятельно. Преодоление «клавишей», отдельных препятствий высотой 110-120 см и систем. Предупреждение и устранение ошибок. Контроль за усвоением

7. Комбинированный вид:

Стрельба. Последовательность обучения. Ознакомление с техникой стрельбы из пневматической винтовки: обучение изготовке, прицеливанию, нажиму на спусковой крючок и дыханию в упражнениях в стрельбе без пульки и с пулкой из положения лежа с упора и с применением ремня. Предупреждение и исправление ошибок. Контроль за усвоением.

Методика обучения технике стрельбы из лазерного пистолета. Создание общего представления о выстреле. Расчленение техники выполнения выстрела на отдельные элементы и обучение им. Объединение отдельных элементов и разучивание техники выполнения выстрела в целом. Предупреждение и устранение ошибок. Контроль за усвоением техники. Практические упражнения в стрельбе с визуальной оценкой качества выстрела по положению прицельных приспособлений и с фиксацией выстрела оборудованием, стрельба по мишени с разных дистанций.

Дальнейшее освоение техники выполнения выстрела с избирательной обработкой ее отдельных элементов. Отработка техники при выполнении выстрелов в соревновательных условиях.

Закрепление и совершенствование техники с учетом ее индивидуализации и развития специальных физических качеств. Устойчивость и вариативность техники в условиях эмоциональных и функциональных сдвигов при сочетании с бегом различной интенсивности. Стрелковые упражнения в сочетании с бегом по правилам комбинированного вида современного пятиборья. Контрольные стрельбы и соревнования.

Самостоятельная работа студентов

1. Определение последовательности использования методов обучения стрельбе из пневматического пистолета.
2. Написание примерного конспекта первого занятия по обучению стрельбе из пневматического пистолета.
3. Определение последовательности использования методов обучения фехтованию на шпагах.
4. Описание обучению атакам: простым, с действием на оружие, с финтами, комбинированным.
5. Построение последовательности обучению разновидностям защит с ответом.
6. Определить условия применения контратак и ситуации для их применения. Сформировать последовательность обучения пятиборцев контратакам.
7. Написание примерного конспекта первого занятия по обучению фехтованию на шпагах.
8. Определение последовательности использования методов обучения верховой езде.
9. Написание примерного конспекта первого занятия по обучению верховой езде.

- 15. Модуль 15 (1 кредит – 36 часов). Программирование процесса обучения пятиборцев. Лекция – 4 часа, практические занятия – 18 часов, самостоятельная работа студентов – 14 часов.**

15.1. Теоретические основы программирования обучения в современном пятиборье. Лекция – 4 часа, практические занятия – 4 часа, самостоятельная работа студентов - 4 часа

Лекции

Элементы программирования обучения в видах современного пятиборья. Виды программ обучения пятиборцев. Структура линейной и разветвлённой программ обучения. Особенности программирования процесса обучения в видах современного пятиборья.

Практические занятия

Обсуждение особенностей реализации различных программ обучения с учетом специфики видов современного пятиборья.

Самостоятельная работа студентов

1. Изучить опыт использования линейных программ в освоении двигательных действий .
2. Анализ применения разветвленных программ при обучении различным двигательным действиям.

15.2. Составление обучающих программ по видам современного пятиборья. Практические занятия – 14 часов, самостоятельная работа студентов - 10 часов.

Практические занятия

1. Тестирование двигательных способностей начинающих пятиборцев.
2. Подбор средств и методов обучения в видах современного пятиборья.
3. Определение объема необходимого учебного материала и его распределение по этапам обучения.
4. Контроль уровня освоения техники соревновательного упражнения по видам современного пятиборья.
5. Создание ступеней освоения техники соревновательных упражнений в видах современного пятиборья.

Самостоятельная работа студентов

1. Составление примерной программы обучения плаванию кроль на груди.
2. Составление примерной программы обучения стрельбе из пневматического пистолета.
3. Составление примерной программы обучения фехтованию на шпагах.
4. Составление примерной программы обучения верховой езде.
5. Составление примерной программы обучения технике бега.

- 16. Модуль 16 (1 кредит – 36 часов). Организация и проведение соревнований по современному пятиборью. Лекция – 4 часа, практические занятия – 18 часов, самостоятельная работа - 14 часов.**

16.1. Основы организации и проведения соревнований по современному пятиборью. Лекция – 4 часа.

Лекции

Значение и виды соревнований в современном пятиборье. Подготовка к проведению соревнований. Положение о соревнованиях. Создание и работа организационного комитета. Подготовка мест соревнований. Реклама соревнований. Формирование и подготовка судейской коллегии. Подготовка конского состава. Размещение и обслуживание участников.

Проведение соревнований по видам современного пятиборья.

Мероприятия до начала соревнований. Открытие соревнований. Работа главной судейской коллегии по руководству соревнованиями. Закрытие соревнований. Подведение итогов соревнований.

16.2. Положение о соревнованиях. Практические занятия – 2 часов, самостоятельная работа студентов - 2 часа

Практическое занятие

1. Анализ структуры и содержания разделов положения о соревнованиях.

Самостоятельная работа студентов

1. Составление положения о соревнованиях по современному пятиборью.

16.3. Судейская коллегия, функции, права и обязанности. Практические занятия – 4 часа, самостоятельная работа студентов - 4 часа.

Практическое занятие

Анализ прав и обязанностей главного судьи, его заместителей по видам пятиборья, главного секретаря, врача соревнований и ветеринарного врача на правах заместителей главного судьи по медицинскому и ветеринарному обеспечению.

Деятельность судей по видам современного пятиборья.

Самостоятельная работа студентов

1. Расписать деятельность судей по стрельбе при проведении комбинированного испытания.

2. Выписать из правил соревнований по современному пятиборью состав судей и их функции при проведении бега.

16.4. Критерии оценки результатов выступления спортсменов. Практическое занятие – 2 часов, самостоятельная работа студентов.

Практическое занятие

Сопоставление значимости зачетных очков с результатами выступления спортсменов в различных видах программы современного пятиборья.

Самостоятельная работа студентов

1. Изучение таблиц оценки выступления спортсменов в личных соревнованиях. Оценка выступления спортсменов в эстафетных состязаниях.

16.5. Информационное обеспечение соревнований. Практические занятия – 2 часа, самостоятельная работа студентов - 2 часа

Практическое занятие

Реклама соревнований и подготовка средств информации для участников соревнований.

Самостоятельная работа студентов

Разработка основных форм представления хода состязания на информационных носителях.

16.6. Нарушение правил и санкции. Практические занятия – 2 часа, самостоятельная работа студентов - 2 часа

Практическое занятие

Изучение возможных штрафных санкций к участникам соревнований или представителям команд при проведении состязаний по видам современного пятиборья.

Самостоятельная работа студентов

Выявить наиболее распространенные штрафные санкции к участникам соревнований по современному пятиборью.

16.7. Эмблемы и церемонии. Практические занятия – 6 часов, самостоятельная работа студентов - 2 часа

Практическое занятие

2. Создание эмблемы соревнований.
3. Проведение репетиции открытия и закрытия соревнований.

Самостоятельная работа студентов

1. Разработка сценария открытия соревнований. Написание сценария награждения победителей соревнований.

2 КУРС, ЧЕТВЕРТЫЙ СЕМЕСТР

17. Модуль 17 (1 кредит – 36 часов). Тренировочный процесс в группах начальной подготовки. Лекция – 4 часа, практические занятия – 12 часов, самостоятельная работа студентов – 20 часов.

17.1. Содержание и направленность тренировочного процесса в группах начальной подготовки. Лекция – 4 часа, практическое занятие - 2 часа, самостоятельная работа - 8 часов.

Лекции

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

Тренировочные нагрузки и особенности методики проведения учебно-тренировочных занятий по видам пятиборья в группах начальной подготовки.

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

Практическое занятие

Анализ содержания учебного плана подготовки 1-го, 2-го и 3-го годов обучения на начальном этапе подготовки пятиборцев.

Самостоятельная работа студентов

1. Изучение учебных планов подготовки пятиборцев 1-го, 2-го и 3-го годов обучения в группах начальной подготовки, определение ошибок и их исправление
2. Написание учебного плана подготовки пятиборцев 1-го года обучения в группе начальной подготовки.
3. Составление учебного плана подготовки пятиборцев 2-го года обучения в группе начальной подготовки.
4. Подготовка учебного плана тренировки пятиборцев 3-го года обучения в группе начальной подготовки

17.2. Краткая характеристика возрастных особенностей физического развития детей 8-9 лет. Практические занятия – 2 часов, самостоятельная работа студентов - 2 часов

Практическое занятие

Анализ морфологического состояния организма. Формирование значительной части двигательных навыков. Характеристика конкретно-образного мышления. Вычленение основных причин, объясняющих приоритетность занятий плаванием и бегом в этом возрасте перед другими видами современного пятиборья.

Самостоятельная работа студентов

Изучение специальной литературы, отражающей возрастные характеристики спортсменов в возрасте 8-9 лет.

17.3. Подготовка и проведение занятий по ОФП, плаванию, бегу и фехтованию. Практические занятия – 6 часов, самостоятельная работа студентов – 8 часов

Практическое занятие

1. Применение разнообразных общеразвивающих и специальных упражнений, их дозировка, сочетание с играми и состязательными формами проведения.
2. Изучение элементов техники спортивного плавания и применение упражнений для изучения способов плавания кролем на спине и на груди.
3. Применение упражнений направленных на развитие мышц, несущих основную нагрузку при беге.

Самостоятельная работа студентов

1. Написание конспекта занятия по ОФП.
2. Составление конспекта занятия по ознакомлению с водной средой.
3. Подготовка конспекта занятия по обучению передвижений в фехтовании.
4. Конспектирование занятия по бегу с начинающими пятиборцами.

17.4. Прием и сдача контрольно-переводных нормативов по годам обучения на данном этапе. Практические занятия – 2 часа, самостоятельная работа студентов - 2 часа

Практическое занятие

Подготовка протоколов сдачи контрольно-переводных нормативов по годам обучения на данном этапе.

Самостоятельная работа студентов

Проведение тестирования спортсменов различных годов обучения в группах начальной подготовки.

18. Модуль 18 (0,75 кредит – 27 часов). Применение технических средств в тренировке пятиборцев. Лекция – 2 часа, практические занятия – 12 часов, самостоятельная работа студентов – 13 часов.

18.1. Роль технических средств в подготовке спортсменов занимающихся современным пятиборьем. Лекция – 2 часа, практическое занятие - 2 часа, самостоятельная работа - 2 часа.

Лекции

Применение технических средств в различных направлениях подготовки спортсменов.

Использование технических средств при подготовке в различных видах современного пятиборья.

Изменения функциональной направленности применения технических средств по ходе многолетней подготовки спортсмена занимающегося современным пятиборьем.

Значение технических средств для оценки комплексного воздействия тренировочных нагрузок в видах современного пятиборья на организм спортсменов.

Практическое занятие

Обсуждение применения технических средств в подготовке спортсменов занимающихся современным пятиборьем. Определение перспектив развития науки и техники, и их значение в подготовке пятиборцев в будущем.

Самостоятельная работа студентов

Изучение современного рынка технического оборудования необходимого в тренировочном процессе пятиборцев.

18.2. Тренажеры и вспомогательное оборудование в плавании. Самостоятельная работа студентов - 6 часов

Самостоятельная работа студентов

1. Описание гидродинамического бассейна и его назначение.
2. Разработка комплекса упражнений для работы на изокинетическом тренажере.
3. Составить годовой план график использования вспомогательных средств в плавании на начальном этапе подготовки пятиборцев.

18.3. Технические средства в тренировке по фехтованию. Практические занятия – 4 часов, самостоятельная работа студентов – 2 часа

Практическое занятие

1. Методическая направленность работы на мишенях и манекенах. Подвесные тренажеры и их назначение.
2. Изучение методических подходов использования тренажера Тышлера.

Самостоятельная работа студентов

1. Написать по два упражнения работы на мишени, манекене и подвесном тренажере Провести самостоятельную тренировку с тренажером Тышлера в соответствии с приложенной к нему методикой.

18.4. Тренажеры используемые в стрелковой подготовке. Практические занятия – 4 часа, самостоятельная работа студентов - 2 часа

Практическое занятие

1. Изучение опыта использования тензоплатформы для анализа устойчивости центра массы тела.
2. Конструкция лазерных и оптико-электронных стрелковых тренажеров и возможности их использования в тренировочном процессе пятиборцев.

Самостоятельная работа студентов

1. Конспектирование методических разработок с использованием тензоплатформы. Описание конструкций и назначения при стрелковой подготовке лазерных и оптико-электронных тренажерных устройств.

18.5. Техническое оснащение тренировок по бегу. Практическое занятие – 2 часа, самостоятельная работа студентов - 1 час

Практическое занятие

Использование мониторов сердечного ритма в беговой тренировке. Определение интенсивности тренировочных занятий. Индивидуальная максимальная ЧСС. Цель тренировки - интенсивность упражнений - пульсовая зона. Диаграмма целевых зон. Зональный подход и эффективность тренировки.

Самостоятельная работа студентов

1. Приобретение опыта работы с монитором сердечного ритма.
2. Расчетное определение целевых ЧСС-зон у пятиборцев во время беговой тренировки. Прямое определение ЧСС_{макс} у спортсменов занимающихся современным пятиборьем.

19. Модуль 19 (1 кредит – 36 часов). Характеристика проявлений двигательных и психических качеств в видах современного пятиборья. Лекция – 4 часа, практические занятия – 28 часов, самостоятельная работа студентов – 4 часа.

19.1. Двигательные качества и их проявление в видах пятиборья. Лекции – 2 часа, практические занятия – 14 часов, самостоятельная работа студентов – 2 часа

Лекции

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

Сила. Динамометрические показатели проявляемых усилий, время поддержания уровня необходимых усилий или число повторений. Разновидности проявления силы: абсолютная максимальная, общая и относительная сила, динамическая и статическая силовая выносливость. Проявление силы в видах пятиборья.

Быстрота или скорость. Показатели скоростных качеств: время специфических реакций, время достижения максимальной скорости, уровень максимальной скорости. Проявление быстроты в видах пятиборья.

Выносливость. Разновидности выносливости: общая и специальная, силовая, скоростная, статическая, координационная, эмоциональная и т.д. Показатели выносливости: объем выполненных упражнений (м, км, время, кг.), интенсивность (скорость, мощность). Энергетическое обеспечение выносливости. Проявление выносливости в видах пятиборья.

Гибкость. Факторы, определяющие гибкость. Измерение гибкости. Показатели гибкости. Активная и пассивная гибкость. Проявление гибкости в видах пятиборья.

Ловкость (координационные способности). Факторы, обеспечивающие проявление координационных способностей: развитие нервно-двигательного аппарата и органов управления движениями, уровень физических качеств, технико-тактическая подготовленность, морфофункциональные свойства организма. Основные формы проявления координационных способностей: соизмерение и регулирование пространственных, временных и динамических параметров движений; поддержание статического и динамического равновесия; выполнение двигательных действий без излишней мышечной напряженности. Координационные способности в видах пятиборья.

Практические занятия

1. Изучение проявления двигательных качеств в плавании на дистанции 100 и 200 м кроль на груди.
2. Анализ структуры двигательных качеств при проведении фехтовальных боев на шпагах.
3. Опорные двигательные качества определяющие успех стрельбы из пистолета.
4. Вычленение ведущих двигательных качеств в беге на дистанции 2000 и 3000 м.
5. Определение двигательных качеств необходимых всаднику для успешного выступления в конкуре.
6. Изменение требований к двигательным качествам спортсмена в беге и стрельбе при объединении их в единое состязание.
7. Комплексный анализ необходимых спортсмену двигательных качеств в сложившихся условиях соревнований по современному пятиборью.

Самостоятельная работа студентов

Изучение структуры двигательных качеств по видам современного пятиборья в научных источниках.

19.2. Психологическая характеристика двигательной деятельности в современном пятиборье. Лекция – 2 часа, практические занятия – 14 часов, самостоятельная работа студентов – 2 часа.

Лекции

Ведущие ощущения и восприятия в видах современного пятиборья: зрительные, пространственные, временные, силовые, тактильные, кинестетические. Двигательные представления (идеомоторика) в видах современного пятиборья. Процессы мышления: сравнение, анализ, синтез, абстракция, конкретизация, логическое заключение, выводы и т.д. Характер мыслительных задач.

Эмоциональные процессы и состояния. Длительность и степень эмоциональных напряжений, динамика эмоциональных состояний. Характеристика эмоций, причины, вызывающие их, влияние на выступление в соревнованиях.

Волевые процессы. Виды и качественные особенности волевых усилий в видах современного пятиборья. Особенности процессов реагирования.

Процессы внимания и ориентирования. Внешнее и внутреннее внимание, его объем, интенсивность, концентрация, распределение, устойчивость, переключение. Ориентирование в соревновательных ситуациях в видах современного пятиборья. Требования, предъявляемые современным пятиборьем к личности спортсмена.

Практические занятия

1. Изучение длительности и степени эмоциональных напряжений и их влияние на эффективность соревновательной деятельности.

2. Характеристика эмоций и их влияние на выступление в фехтовании.

3. Виды и качественные особенности волевых усилий в циклических видах современного пятиборья.

4. Проявление внешнего и внутреннего внимания, его объем, интенсивность, концентрация, распределение, устойчивость, переключение.

5. Динамика изменения показателей двигательных реакций под воздействием различных структур как двигательных так и психических нагрузок.

6. Помехоустойчивость и ее проявление в комбинированном испытании стрельбы по ходу бега.

7. Значение лидерских качеств, уверенности в себе, сочетание спокойствия и твердой настойчивости при работе с лошастью.

Самостоятельная работа студентов

Составление психической характеристики по видам современного пятиборья.

20. Модуль 20 (1 кредит – 36 часов). Методики исследования в современном пятиборье. Лекция – 4 часа, практические занятия – 20 часов, самостоятельная работа студентов – 12 часов

20.1. Характеристика основных методов исследования, используемых в современном пятиборье. Лекции – 4 часа, практические занятия – 2 часа, самостоятельная работа студентов – 4 часа

Лекции

Характеристика основных методов исследования, используемых в современном пятиборье. Педагогические и инструментальные методы исследования. Использование медико-биологических методов исследования. Применение в методиках исследований аппаратуры общего и специального назначения (датчики, регистрирующие приборы,

измерительная аппаратура и др.). Метрологический контроль. Средства срочной информации.

Особенности организации и проведения НИР в современном пятиборье. Условия проведения исследований. Естественный, модельный и лабораторный эксперименты. Специфические особенности подбора общих и частных методик исследования.

Практические занятия

Поиск методик использованных по направлению выбранного исследования. Изучение методологии исследовательской деятельности по схожим направлениям исследований.

Самостоятельная работа студентов

Просмотр научных материалов по направлению предполагаемых исследований.

20.2. Подбор методик в соответствии с целями и задачами исследований. Практические занятия – 2 часа, самостоятельная работа студентов – 2 часа

Практические занятия.

1. Создание перечня наиболее распространенных методов исследований по выбранному направлению.
2. Выбор наиболее информативных методов исследований по теме выпускной квалификационной работы.

Самостоятельная работа студентов

Просмотр научных материалов по направлению предполагаемых исследований.

20.3. Сбор научных данных по избранному направлению исследований. Практические занятия – 10 часов. самостоятельная работа студентов – 2 часа

Практические занятия.

1. Конкретизация исследовательского материала для объективного и всестороннего освещения проблемы и ее решения.
2. Определение объема необходимой информации для корректного восприятия полученных в ходе исследований результатов.
3. Подготовка материалов или оборудования к проведению сбора информации.
4. Сбор информации по направлению избранного исследования.
5. Обработка полученных данных.

Самостоятельная работа студентов

Просмотр научных материалов по направлению предполагаемых исследований.

20.4. Критерии оценки полученных результатов исследований. Практические занятия – 6 часов, самостоятельная работа студентов – 2 часа

Практические занятия.

1. Формирование критериев оценки полученных в ходе исследований данных в соответствии со спецификой исследуемого контингента.
2. Оценка результатов исследований.
3. Представление результатов исследований в виде таблиц и рисунков.

21. Модель 21 (1 кредит – 36 часов) Семестровый экзамен для студентов второго курса. Самостоятельная работа студентов – 27 часов, экзамен – 9 часов.

16.1. Повторение второго курса обучения. Самостоятельная работа студентов - 27 часов

Самостоятельная работа студентов

Повторение разделов модульного обучения за второй курс:

1. Методика обучения в современном пятиборье
2. Теоретические основы программирования обучения в видах современного пятиборья.
3. Организационные основы спортивной школы по современному пятиборью.
4. Содержание и направленность учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки.
5. Роль технических средств в подготовке спортсменов занимающихся современным пятиборьем.
6. Двигательные качества и их проявление в видах пятиборья.
7. Психологическая характеристика двигательной деятельности в современном пятиборье.
8. Характеристика основных методов исследования, используемых в современном пятиборье.

21.2. Сдача экзамена - 9 часов

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

3 КУРС, ПЯТЫЙ СЕМЕСТР

22. Модуль 22 (0,75 кредита – 27 часов). Спортивная тактика в современном пятиборье. Лекция – 4 часа, практические занятия – 14 часов, самостоятельная работа - 9 часов.

22.1. Тактика в современном пятиборье. Лекция – 4 часа, практические занятия - 10 часов, самостоятельная работа – 4 часа.

Лекции

Основы спортивной тактики в современном пятиборье. Стратегия и тактика в видах пятиборья и комплексе целом. Индивидуальная и командная тактика. Тактический замысел как элемент моделирования тактики. Элементы спортивной тактики в видах современного пятиборья. Варианты соревновательной деятельности в зависимости от ситуации. Распределение сил по ходу соревнования.

Значение тактики и ее взаимосвязь с техникой. Техничко-тактическое мастерство в видах современного пятиборья. Тактические знания, умения и навыки. Тактические задачи и их решения. Тактическое мышление и его слагаемые: способность быстро воспринимать и перерабатывать информацию, прогнозировать развитие ситуаций спортивной борьбы, находить оптимальные варианты тактических решений.

Оценка эффективности тактики. Тактика и спортивная этика. Пути дальнейшего совершенствования тактики в современном пятиборье.

Практические занятия

1. Обсуждение технико-тактического мастерства пятиборцев в фехтовании.
2. Анализ тактической составляющей выступления пятиборцев в плавании.
3. Изучение тактических вариантов выполнения действий на огневом рубеже.
4. Основные подходы в распределении сил по дистанции бега с учетом выполнения стрельб по ходу бега.
5. Выявление тактических схем преодоления маршрута и основные факторы определяющие выбор спортсменом окончательной схемы поведения.

Самостоятельная работа студентов

1. Расписать тактику выступления в эстафете из двух и трех участников соревнований.
2. Раскрыть особенности тактики фехтования.
3. Описание тактических вариантов выступления в комбинированном испытании современного пятиборья.
4. Выделить особенности тактических подходов при выступлении в предварительном и финальном этапе соревнований.
5. Определить основные тактические варианты выступлений в комплексе современного пятиборья.

22.2. Критерии оценки эффективности компонентов тактики. Практические занятия – 4 часа, самостоятельная работа – 5 часов.

Практические занятия

1. Метрические характеристики тактического мастерства.
2. Анализ тактики в соревновательных упражнениях пятиборцев.

Самостоятельная работа студентов

1. Составление метрических характеристик выступления спортсмена в одном из видов современного пятиборья:
2. Объем тактических действий.
3. Разносторонность тактических решений.
4. Рациональность тактики.
5. Эффективность тактики.

23. Модуль 23 (1 кредит – 36 часов). Средства и методы спортивной тренировки в современном пятиборье. Лекция – 4 часов, практические занятия – 14 часов, самостоятельная работа - 18 часов.

23.1. Основные и дополнительные средства тренировки пятиборцев. Лекция – 2 часа, практические занятия - 6 часа, самостоятельная работа – 6 часов.

Лекции

Основные средства спортивной тренировки – физические упражнения. Физические упражнения в видах современного пятиборья: общеподготовительные, вспомогательные, специально-подготовительные, соревновательные.

Фехтование. Специально-подготовительные упражнения в передвижениях в боевой стойке, выполнение движений оружием и боевых действий.

Плавание. Упражнения общей и специальной физической подготовки на суше и в воде, для совершенствования техники плавания, упражнения с применением тренажерных устройств.

Верховая езда. Езда различными аллюрами; упражнения для укрепления посадки, совершенствования управления лошадью; преодоление препятствий; езда на различных лошадях.

Комбинированный вид:

Стрельба. Специально-подготовительные упражнения: упражнения в стрельбе на улучшение чувства управления спуском без прицеливания в мишень и с прицеливанием в мишень разного типа с разных дистанций, упражнения в стрельбе в усложненных условиях, мысленные упражнения, стрелковые упражнения с применением технических средств. Стрельба в сочетании с бегом различной интенсивности. Выполнение упражнения в соответствии с правилами соревнований комбинированного вида пятиборья.

Бег. Упражнения общей и специальной физической подготовки, вспомогательные и специально-подготовительные упражнения для совершенствования техники бега. Различные сочетания интенсивности и длительности бега между стрельбами.

Дополнительные средства в системе спортивной тренировки: средства стимуляции и восстановления, спортивный инвентарь, место занятий и их оборудование, тренажеры, технические средства тренировки.

Практические занятия

1. Обсуждение применения основных средств тренировки в плавании и беге. Изучение особенностей применения основных средств тренировки в стрельбе, верховой езде и фехтовании.
2. Анализ использования дополнительных средств тренировки при подготовке пятиборцев.

Самостоятельная работа студентов

1. Составить характеристику средств восстановления и стимулирования работоспособности.

2. Повторить учебный материал, представленный в модуле 2 "Обеспечение учебно-тренировочного процесса и соревнований в современном пятиборье.

3. Повторить учебный материал, представленный в модуле 13 "Применение технических средств в тренировке пятиборцев".

23.2. Методы спортивной тренировки в видах современного пятиборья. Лекция – 2 часа, практические занятия - 4 часа, самостоятельная работа – 6 часов.

Лекции

Словесные методы: рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение.

Наглядные методы: показ упражнения, учебные кино- и видеоматериалы, наглядные пособия, лидирующие световые и звуковые устройства, методы срочной информации и т.д.

Методы практических упражнений: 1) методы освоения и совершенствования техники, 2) методы развития физических качеств в совокупности с технико-тактической подготовкой.

Методы овладения техникой: 1) разучивание движения в целом, 2) разучивание движений по частям с последующим объединением их в единое целое.

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

Методы тренировки в видах современного пятиборья. Их применение на разных ступенях спортивного мастерства пятиборца и этапах его подготовки в годовом цикле, для совершенствования различных сторон подготовленности.

Практические занятия

1. Изучение методов тренировки в плавании и беге.
2. Анализ методов спортивной тренировки в верховой езде, стрельбе и фехтовании.

Самостоятельная работа студентов

1. Приобретение опыта работы с монитором сердечного ритма.
2. Анализ общепринятых в теории и методике спорта методов спортивной тренировки применительно к видам современного пятиборья.
3. Специфические методы технико-тактической и психологической подготовки в видах современного пятиборья.

23.3. Особенности применения методов тренировки пятиборцев на различных этапах многолетней подготовки. Практические занятия – 4 часа, самостоятельная работа – 6 часов.

Практические занятия

1. Анализ содержания и применения словесного, наглядного и практического методов по этапам многолетней подготовки.
2. Применение игрового, соревновательного и строго регламентированного упражнений в ходе подготовки пятиборцев.

Самостоятельная работа студентов

Описание правил игр, эстафет и соревнований, используемых на различных этапах многолетней подготовки пятиборцев:

1. Описание игр и эстафет, используемых на начальном этапе подготовки пятиборцев.

2. Расписать состав соревновательных упражнений и их характер, используемых на различных этапах многолетней подготовки пятиборцев.
3. Написать основные отличия методов строго регламентированного упражнения в различных группах ДЮСШ по современному пятиборью.
4. Составить список наглядных методов, используемых на этапах многолетней подготовки спортсменов, занимающихся современным пятиборьем.

24. Модуль 24 (1 кредит – 36 часов). Виды подготовки пятиборцев. Лекция – 8 часа, практические занятия – 28 часов.

24.1. Основные составляющие видов подготовки пятиборцев. Лекция – 8 часов.

Лекции

Цели и задачи физической подготовки в современном пятиборье. Значение уровня развития физических качеств и двигательных способностей для достижения высокого спортивного мастерства.

Основные формы, средства и методы общей и специальной физической подготовки в современном пятиборье. Комплексное использование средств и методов физической подготовки в современном пятиборье. Содержание общей и специальной физической подготовки на разных ступенях и этапах тренировки пятиборца. Взаимосвязь физической подготовки с другими видами подготовок.

Содержание и особенности физической подготовки в видах современного пятиборья.

Общая и специальная физическая подготовка в видах пятиборья на этапах овладения спортивным мастерством.

Роль и значение технической подготовки в видах современного пятиборья для достижения высоких спортивных результатов по всему комплексу. Взаимосвязь технической подготовки с другими сторонами подготовки пятиборца.

Цель, задачи и содержание технической подготовки в видах пятиборья.

Совершенствование структуры технической подготовленности: базовых движений и действий, составляющих основу технической оснащенности; индивидуальных особенностей их выполнения, формирующих индивидуальный стиль.

Достижение результативности техники в видах пятиборья за счет ее эффективности, стабильности, вариативности, экономичности.

Стадии и этапы технического совершенствования. Техническая подготовка в годичном тренировочном цикле. Средства и методы технической подготовки в видах пятиборья, применение технических средств и специальной аппаратуры.

Возникновение ошибок и недостатков в технической подготовленности, их выявление и устранение.

Понятие о тактической подготовке. Роль и значение тактической подготовки в видах современного пятиборья. Связь тактической подготовкой с другими сторонами подготовки: технической, физической и психологической.

Особенности тактической подготовки в видах пятиборья.

Овладение основами тактического мастерства: тактическими знаниями, умениями, навыками, тактическим мышлением. Постоянное их совершенствование, пополнение, углубление и обновление.

Тактическая подготовка к соревнованиям по пятиборью и его видам с учетом характера соревнования, уровня своей подготовленности, других факторов, определяющих тактику соревновательной деятельности.

Средства и методы тактической подготовки.

Цель и задачи психологической подготовки в современном пятиборье и его видах. Связь психологической подготовки с другими сторонами подготовки в видах пятиборья.

Направления психологической подготовки: общая психологическая подготовка, подготовка к выступлениям в соревнованиях, подготовка к конкретному соревнованию, управление психическим состоянием при выступлении в соревнованиях.

Общая психологическая подготовка: специализирование и повышение уровня психических качеств, способствующих овладению мастерством в видах пятиборья; развитие воли и способности к проявлению максимальных волевых усилий; формирование необходимых личностных свойств и устойчивого интереса к спортивному совершенствованию.

Подготовка к выступлению в соревнованиях: адаптация психики к соревновательным нервно-эмоциональным напряжениям; проработка различных ситуаций соревновательной деятельности; повышение психической помехоустойчивости; накопление соревновательного опыта; овладение средствами саморегуляции психических процессов и состояний.

Подготовка к конкретному соревнованию: изучение информации о предстоящем соревновании; определение исходного уровня психической готовности в совокупности с другими сторонами подготовленности в видах пятиборья и достижение состояния боевой готовности; определение цели, постановка задач и выработка установки выступления в соревновании; актуализация мотивов выступления; прогнозирование и моделирование предстоящего психического состояния.

Управление психическим состоянием в процессе выступления в соревновании: достижение оптимального состояния психической готовности в ходе разминки; применение средств саморегуляции психических процессов и состояний; адекватное реагирование на изменения психофункционального состояния и воздействия соревновательной среды; проявление предельных волевых усилий.

Накопление соревновательного опыта: подготовка и участие в соревнованиях по видам пятиборья, сочетаниям видов, пятиборному комплексу и календарных соревнованиях различного уровня значимости.

Критерии оценки психологической подготовки в видах пятиборья.

Средства и методы психологической подготовки в видах пятиборья.

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

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

Содержание интеллектуальной подготовки: развитие интеллектуальных способностей (памяти, внимания, восприятия, воображения, мышления); овладение понятиями мировоззренческого характера; воспитание моральных и нравственных норм поведения; направленное формирование личности; привитие способности к самообразованию и самосовершенствованию; формирование усилий использовать полученные при занятиях современным пятиборьем знания, умения и навыки в жизни.

Средства и методы теоретической и интеллектуальной подготовки.

24.2. Техническая подготовка. Практические занятия – 8 часа.

Практические занятия

Фехтование. Последовательность совершенствования технических приемов и боевых действий. Отработка компонентов технических приемов и боевых действий и их

целостного выполнения с различных дистанций, с различной быстротой и скоростью при разнонаправленном маневрировании и сохранении точности движения оружия.

Совершенствование приемов и действий в упражнениях без партнера, с партнером, в индивидуальных уроках.

Совершенствование приемов и действий в условиях единоборства с противником в ситуациях реагирования на обусловленный сигнал, взаимоисключающего выбора между средствами ведения поединка, переключения от одних средств ведения боя к другим в учебно-тренировочных и соревновательных боях. Оптимизация параметров своих приемов и боевых действий в зависимости от действий противника: пространственных, временных, дистанционных, моментов начала действий, взаимодействия оружием.

Критерии оценки технической подготовленности. Содержание и методы технической подготовки на этапах годичного цикла тренировки.

Плавание. Основные направления в технической подготовки в плавании: 1) повышение эффективности гребков руками; 2) уменьшение сопротивления воды движениям пловца; 3) улучшение согласованности всех движений и дыхания.

Подбор и выполнение упражнений для восстановления и совершенствования техники плавания, направленных на сохранение равновесия тела в воде, устранение резких движений, совершенствование движений руками и ногами.

Выявление ошибок и недостатков в технике плавания. Подбор и выполнение упражнений для их устранения.

Совершенствование техники плавания с учетом индивидуального подхода к спортсменам.

Отработка старта и поворотов.

Верховая езда. Подбор и выполнение упражнений для отработки посадки при езде на различных аллюрах.

Совершенствование в применении средств управления при побуждении лошади с остановки к началу движения, езде различными аллюрами, смене аллюров, выполнении манежных фигур, остановках, индивидуальной езде на различных лошадях.

Совершенствование действий всадника при преодолении препятствий различной трудности: одиночных, сочетаний из 4-6 препятствий, двойной и тройной систем, соревновательных паркуров на различных лошадях. Отработка езды при прохождении соревновательных маршрутов.

Выявление ошибок и недостатков в действиях всадника и их устранение.

Этапы овладения техникой верховой езды с преодолением препятствий.

Техническая подготовка в годичном цикле тренировки пятиборца.

Стрельба. Применение технических средств при совершенствовании отдельных элементов техники и выстрела в целом.

Отработка изготовки. Нахождение и закрепление наиболее оптимальных и рациональных положений тела и его частей для придания неподвижности системы «стрелок-оружие» по отношению к мишени. Выбор одного из вариантов изготовки.

Работа над прицеливанием. Выработка навыков в концентрации и распределении усилия, выравнивание и удержание ровной мушки в прорезе, выполнение завершающей фазы прицеливания. Определение района прицеливания в зависимости от степени устойчивости руки с оружием. Совершенствование взаимодействия зрительного контроля и движений вооруженной руки. Выработка прочного умения в отметке выстрела.

Совершенствование управления спуском. Отработка своевременного начала нажима на спусковой крючок, плавность нажима при завершении спуска, рационального распределения усилия при спуске во времени. Нахождение оптимального временного режима спуска. Отработка вариантов управления спуском: ступенчато-последовательного и плавно-последовательного. Выбор и совершенствование в одном из вариантов спуска.

Определение и вычленение в технике выполнения выстрела отдельных действий, нуждающихся в улучшении, и приведение их к общему техническому уровню.

Выполнение стрелковых упражнений для отработки и совершенствования элементов техники, техники выстрела в целом и соревновательного упражнения.

Комбинирование различных сочетаний стрельбы с бегом для воспитания устойчивого воспроизведения техники выстрела в различных состояниях функциональных систем спортсмена.

Бег. Особенности технической подготовки пятиборца в беге. Взаимосвязь технической и специальной физической подготовки.

Подбор и выполнение упражнений для достижения высокой эффективности и экономичности техники бега на кроссовой дистанции.

Выявление ошибок и недостатков в технике бега, подбор и выполнение упражнений для их устранения.

Техническая подготовка на этапах начальной и углубленной специализации, этапах и периодах годового цикла тренировки.

24.3. Тактическая подготовка. Практические занятия - 8 часа.

Практические занятия

Тактическая подготовка в видах пятиборья.

Фехтование. Особенности тактической подготовки в фехтовании в современном пятиборье. Направления в тактической подготовке: овладение основными компонентами тактических действий; освоение и совершенствование тактических умений и способностей рационального и целесообразного применения боевых действий; овладение тактическими основами ведения боя с различными противниками; формирование индивидуального стиля боя.

Подбор и выполнение упражнений для развития тактических умений, навыков, способностей и тактического мышления.

Подбор и выполнение упражнений с партнером для успешного применения подготавливающих и боевых действий против противников наступательного, контратакующего и защитного стиля.

Формирование навыков и умений наблюдения за действиями противников в ходе соревновательных боев, распознавание тактических замыслов, составление плана боя, принятия решений и их реализации.

Основные критерии оценки тактической подготовленности.

Тактическая подготовка на этапах становления фехтовального мастерства.

Плавание. Особенности тактической подготовки в плавании в современном пятиборье. Связь тактической подготовки с уровнем развития специальной выносливости в плавании на 200 м.

Раскладка сил при проплывании отрезков дистанции – одно из основных требований к тактике в плавании. Отработка вариантов проплывания дистанции и выбор одного из них в зависимости от поставленной тактической задачи выступления в соревновании.

Средства и методы тактической подготовки.

Верховая езда с преодолением препятствий. Особенности тактической подготовки в конном виде современного пятиборья. Выбор и отработка тактических вариантов прохождения маршрутов в зависимости от степени их трудности, подготовленности лошадей и особенностей их характеров, поставленной тактической задачи выступления в соревновании.

Овладение знаниями, умениями и навыками получения и использования информации о характеристиках доставшейся по жребию лошади.

Накопление тактических знаний, умений и навыков поведения и действий всадника в ситуациях возникновения различного рода нарушений и ошибок при прохождении маршрута, воздействия факторов, усложняющих выполнение технико-тактических действий.

Средства и методы тактической подготовки.

Комбинированный вид:

Стрельба. Особенности тактической подготовки в стрельбе. Формирования умений эффективно вести стрельбу в условиях психической напряженности и функционального утомления спортсмена.

Совершенствование тактики выполнения отдельного выстрела и соревновательного упражнения. Создание и освоение моделей технико-тактических действий в цикле выстрела и при выполнении стрелкового упражнения в условиях комбинированного вида пятиборья.

Подбор и выполнение упражнений в совершенствовании технико-тактической подготовки пятиборца в стрельбе.

Бег. Особенности тактической подготовки пятиборца в беге. Связь тактической подготовки с развитием специальных физических качеств и задачами стрельб в комбинированном испытании.

Воспитание умения рационально распределять скорость бега с учетом места занятого перед комбинированным видом пятиборья, местности, грунта, погодных условий и уровня своей функциональной подготовленности с целью достижения наилучшего спортивного результата.

Овладение компонентами тактики прохождения дистанции для наилучшего сочетания скорости бега и скорости закрытия пяти мишеней на каждом огневом рубеже. Отработка вариантов прохождения дистанции бега между стрельбами.

Средства и методы тактической подготовки в беге.

24.4. Физическая подготовка. Практические занятия – 4 часа.

Практические занятия

1. Анализ физических качеств и двигательных способностей, необходимых для достижения высокого спортивного мастерства в видах современного пятиборья.
2. Составление и разбор комплексов упражнений, направленных на решение задач общей и специальной физической подготовки в видах современного пятиборья.
3. Практическое выполнение упражнений общей и специальной физической подготовки в видах пятиборья.

24.5. Психологическая подготовка. Практические занятия – 4 часа.

Практические занятия

Фехтование. Разбор средств, приемов и методов формирования и совершенствования психических и личностных качеств, наиболее важных в фехтовании.

Анализ и подбор упражнений с партнером, способствующих: развитию восприятия пространственно-временных характеристик двигательных действий; совершенствованию свойств внимания в условиях боевого взаимодействия с противником; развитию двигательных реакций.

Развитие волевых качеств: проведение учебно-тренировочных боев с различными противниками, с постановкой различных задач, проведение тренировочных соревнований, индивидуальных уроков с установкой проявления максимальных волевых усилий,

ликвидация психологических барьеров, препятствующих проявлению достигнутого уровня технико-тактического мастерства.

Анализ и подбор средств и методов для повышения психологической устойчивости к помехам и достижения психологической готовности к конкретному соревнованию.

Подбор средств и приемов проведения предсоревновательной разминки и разминки между боями для сохранения боевой готовности.

Основные критерии оценки психологической подготовленности в фехтовании на шпагах.

Плавание. Особенности психологической подготовки пятиборца в плавании.

Подбор и выполнение упражнений на развитие волевых качеств: способность к волевой стимуляции интенсивной мышечной деятельности; предельной мобилизации функциональных ресурсов; устойчивости к проявлениям утомления.

Приучение к обязательному выполнению тренировочных заданий и нагрузок, систематическое введение в содержание тренировочного процесса дополнительных трудностей; создание при проведении тренировочных занятий конкуренции; регулярное использование соревновательного метода.

Верховая езда с преодолением препятствий. Особенности психологической подготовки в верховой езде с преодолением препятствий.

Воспитание необходимых психических качеств и черт характера: уверенности в себе, смелости и решительности, самообладания и хладнокровия, хорошего отношения к лошади.

Воспитание умений и способностей: использовать ласку, поощрение и наказание лошади, пользоваться голосом при обращении с лошастью и применении средств управления при езде и прыжках через препятствия, подчинять лошадь своей воли, свое стремление к успеху возможностям лошади, чувствовать лошадь.

Стрельба с бегом. Особенности психологической подготовки пятиборца в комбинированном виде пятиборья.

Воспитание способности к быстрому переключению от интенсивной мышечной деятельности к тонкокоординационным проявлениям во время стрельб на огневых рубежах и обратно; предельной мобилизации функциональных ресурсов; устойчивости к проявлениям утомления.

Планирование в содержании тренировочных занятий постепенного увеличения воздействия стресс факторов, как одного из регламентированных инструментов повышения мастерства пятиборцев в этом виде программы.

Анализ психических качеств, свойств личности, привычек, способствующих меткой стрельбе с лазерного пистолета на фоне максимальной активности функциональных систем организма.

Подбор средств психологической подготовки: выполнение упражнений с моделированием соревновательных ситуаций; выполнение заданий, требующих активного проявления волевых усилий; стрельбы в условиях острой конкурентной борьбы; устойчивость спортсмена при стрельбе в различной степени утомления; отработка начала выполнения соревновательного упражнения, выполнения выстрела после отличного и неудачного попадания в мишень, окончания стрельбы; выступление в соревнованиях различного вида с целью накопления соревновательного опыта.

24.6. Интеллектуальная подготовка. Практические занятия – 4 часов.

Практические занятия

Преподавание специальной научной информации и овладение знаниями общих научных основ о спортивной деятельности и подготовке спортсмена; донесение информации о состоянии и развитии современного пятиборья в стране и мире.

25. Модуль 25 (1 кредит – 36 часов). Тренировочный этап (начальная специализация) многолетней подготовки пятиборцев. Лекция – 2 часа, практические занятия – 14 часов, самостоятельная работа - 20 часов.

25.1. Содержание и направленность тренировочного процесса на этапе начальной специализации. Лекция – 2 часа, практическое занятие - 4 часа, самостоятельная работа - 8 часов.

Лекции

Цель подготовки в тренировочных группах 1-го и 2-го годов обучения. Режимы тренировочной работы и требования к физической, технической и спортивной подготовленности. Соотношение средств физической и технико-тактической подготовленности по годам обучения. Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле. Контрольно-переводные нормативы по годам обучения на тренировочном этапе.

Краткая характеристика возрастных особенностей физического развития детей 11-12 лет.

Основная направленность тренировочного процесса в видах современного пятиборья.

В плавании Разносторонний характер физической подготовки юных спортсменов на суше и плавательной подготовки определяется соответствующими текущими контрольными нормативами и программой соревнований по плаванию на различные дистанции.

По мере усвоения учащимися программы подготовки постепенно увеличивается длина проплываемых тренировочных заданий и количество повторений в тренировочных сериях. Объем плавания за одно занятие – примерно 2000м. Основу плавательной подготовки продолжает составлять работа над техникой плавания кролем на груди, поворотов, повышения точности и экономичности движений, воспитание базовой выносливости. На суше преобладают упражнения на гибкость, на укрепление основных звеньев опорно-двигательного аппарата, спортивные игры.

По мере увеличения объемов тренировочной работы в этот период по фехтованию и стрельбе степень отрицательного влияния этих видов на качество плавательных движений возрастает. Поэтому в начале занятия по плаванию необходимо включать упражнения на восстановление техники плавания, особенно, если непосредственно перед плаванием проводилась тренировка по фехтованию, как ациклическому и скоростно-силовому виду современного пятиборья.

Бег. Направление подготовки на дальнейшее развитие скоростных качеств и общей выносливости. Систематическое включение в занятие прыжковых и скоростно-силовых упражнений. Применяется бег по пересеченной местности с целью отработки вариативности бегового шага, повторный бег; равномерный и переменный бег. Место кроссовой подготовки и зоны интенсивности. Участие в соревнованиях на различные дистанции до 1000 м.

Фехтование. Продолжение формирования специальных умений овладения базовыми средствами нападения и защиты, позволяющими вести простейшие бои в соответствии с уровнем развития тактических качеств.

Решение задачи повышения функциональных возможностей юных спортсменов для увеличения темпов и повышения качества освоения техники и тактики.

Стрельба. Включается на втором году учебно-тренировочного обучения в учебно-тренировочной группе. После ознакомления с материальной частью оружия (пневматический пистолет или винтовка) и правилами техники безопасности приступают к изучению элементов техники стрельбы (стойка, хватка, прицеливание, нажим на спусковой крючок, дыхание).

Формирование навыка стойки и хватки, как базовых элементов техники стрельбы из пистолета, которые должны обеспечить высокую степень устойчивости системы «стрелок-оружие». Хорошая устойчивость создает благоприятные условия для качественного выполнения выстрела. Отклонение пробойн от центра мишени находится в прямой зависимости от параллельных колебаний, при которых все точки оружия перемещаются одинаково и вектор направлен параллельно линии огня и линии мишени.

Практическое занятие

1. Режимы тренировочной работы и требования к физической, технической и спортивной подготовки.
2. Составление плана подготовки тренировочной группы 1-го и 2-го года обучения.

Самостоятельная работа студентов

Распределение тренировочных воздействий по годам обучения этапа начальной специализации:

1. Распределение тренировочного материала по разделам подготовки на 1-й год обучения в тренировочной группе ДЮСШ по современному пятиборью.
2. Определение соотношения средств физической и технико-тактической подготовки по годам этапа начальной специализации.
3. Выявление показателей соревновательной нагрузки в годичном цикле 1-го и 2-го года обучения в тренировочной группе

25.2. Краткая характеристика возрастных особенностей физического развития детей 11-12 лет. Практические занятия – 2 часов, самостоятельная работа студентов - 4 часа

Практическое занятие

Анализ возрастных особенностей детей 11-12 лет.

Темпы увеличения аэробной емкости (суммарное потребление кислорода). Эффективность выполнения упражнений в беге и особенно в плавании (возрастает скорость плавания и бега на уровне порога аэробного и анаэробного обмена). Увеличение капиллярной сети мышц, координации деятельности вегетативных систем, большего использования окисления жиров в обеспечении энергией работающих мышц.

Проявление внешние признаки начальной фазы полового созревания, увеличивается возбудимость нервных процессов, повышается реактивность и эмоциональность в ответных реакциях при мышечной работе особенно соревновательного характера. Улучшение регуляции движений, снижения времени простой двигательной реакции.

Самостоятельная работа студентов

Изучение специальной литературы, отражающей возрастные характеристики спортсменов в возрасте 11-12 лет.

25.3. Подготовка и проведение занятий по плаванию, бегу, фехтованию и стрельбе. Практические занятия – 6 часов. Самостоятельная работа – 4 часов.

Практическое занятие

Проведение тренировочных занятий по видам современного пятиборья в соответствии с требованиями данного этапа многолетней подготовки.

1. Плавание – 2 часа.
2. Фехтование – 2 часа.

3. Стрельба и бег – 2 часа.

Самостоятельная работа студентов

1. Написание конспекта занятия по плаванию.
2. Составление конспекта занятия по фехтованию.
3. Подготовка конспекта занятия по бегу и стрельбе.

25.4. Прием и сдача контрольно-переводных нормативов по годам обучения на данном этапе. Практические занятия – 2 часа, самостоятельная работа студентов - 4 часа.

Практическое занятие

Подготовка протоколов сдачи контрольно-переводных нормативов по годам обучения на данном этапе.

Самостоятельная работа студентов

Проведение тестирования в группах 1-го и 2-го года обучения на тренировочного этапа многолетней подготовки пятиборцев.

3 КУРС, ШЕСТОЙ СЕМЕСТР

26. Модуль 26 (1 кредит – 36 часов). Объективные условия спортивной деятельности в современном пятиборье. Лекция – 4 часа, практические занятия – 16 часов, самостоятельная работа - 16 часов.

26.1. Структура соревновательной деятельности. Лекция – 4 часа, практические занятия - 4 часа, самостоятельная работа – 8 часов.

Лекции

Понятие структуры соревновательной деятельности спортсмена. Структура соревновательной деятельности в современном пятиборье и его видах.

Компоненты соревновательной деятельности и оценка их параметров в видах пятиборья.

Фехтование: уровень специальной физической, технико-тактической и психологической подготовленности; арсенал технико-тактических приемов; эффективность боевых действий; устойчивость спортивной техники при воздействии сбивающих факторов и утомления; восприятие информации о противнике; принятие решения в условиях лимита и дефицита времени и пространства; воплощение принятых решений при активном противоборстве соперника.

Верховая езда с преодолением препятствий: соответствие скорости движения лошади по маршруту и ее подготовленность; техника управления лошастью; техника выполнения действий всадника при прыжке; причины возникновения ошибок в действиях всадника и движениях лошади; устойчивость действий всадника при воздействии сбивающих факторов и утомлении; нахождение взаимопонимания с лошастью.

Плавание: скорость на отдельных отрезках дистанции; эффективность старта и финиша; эффективность поворотов в плавании; управление своим психическим состоянием.

Комбинированный вид стрельбы с бегом: уровень психической готовности; скорость преодоления стартового участка бега – 20 м до первых стрельб; степень отрицательного влияния сбивающих факторов; скорость стрельбы, изменение скорости бега между стрельбами; количество промахов; динамика результатов стрельб; влияние условий внешней среды; динамика психического и функционального состояния спортсмена по этапам прохождения комбинированного испытания; восприятие и анализ получаемой информации в сопоставлении с прежним опытом; принятие решения и его воплощение, реализация всех функциональных возможностей спортсмена в беге на финишном участке комбинированного испытания.

Трудноуправляемые компоненты, связанные со спецификой протекания психических процессов, индивидуализацией технико-тактического мастерства, индивидуальными физическими способностями.

Характеристика тренировочных нагрузок в современном пятиборье. Основные показатели тренировочной нагрузки: объем, интенсивность, сложность и психическая напряженность, интервалы отдыха и восстановления.

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

Практические занятия

1. Соревновательная нагрузка. Количество подготовительных, контрольных, подводящих, отборочных и основных соревнований.

2. Анализ выступления пятиборцев в видах и комплексе в целом.

Самостоятельная работа студентов

1. Регистрация соревновательной деятельности в верховой езде с преодолением препятствий.
2. Осуществление видеозаписи соревнований по фехтованию.

26.2. Особенности тренировочной деятельности в видах пятиборья. Практические занятия – 6 часов.

Практические занятия

Разбор и методический анализ тренировочных нагрузок в видах современного пятиборья и их динамика на различных этапах подготовки. Показатели тренировочных нагрузок в видах пятиборья.

Тренировочная нагрузка в стрельбе. Количество тренировочных занятий в годичном цикле, направленных на физическую, техническую, тактическую, психологическую, подготовку. Количество скоростных стрельб и в сочетании с бегом.

Тренировочная нагрузка в фехтовании. Количество тренировочных занятий в неделю и на этапах годичного цикла. Объем физической подготовки на этапах годичного цикла (в часах). Объем специальной подготовки на этапах годичного цикла (в часах и количестве упражнений в передвижениях, на подсобных снарядах и тренажерах, с партнером, с противником в учебно-тренировочных боях). Количество индивидуальных уроков различной направленности на этапах годичного цикла.

Тренировочная нагрузка в верховой езде. Количество тренировочных занятий в неделю и на этапах годичного цикла. Время одного тренировочного занятия. Время езды на одном занятии шагом, рысью, галопом. Количество прыжков на одном занятии при преодолении различных одиночных препятствий, систем, маршрутов с учетом их сложности и подготовленности лошадей.

Тренировочная нагрузка в плавании и беге. Количество тренировок в неделю и на этапах годичного цикла. Суммарная длина отрезков или дистанций, преодолеваемых на одном занятии, в недельном цикле, на этапах годичного цикла. Диапазоны интенсивности (зоны мощности). Суммарная длина отрезков или дистанций, преодолеваемых на одном занятии, в недельном цикле, на этапах годичного цикла в различных диапазонах интенсивности (зонах мощности). Показатели интенсивности. Источники энергообеспечения спортивной работы по зонам мощности.

26.3. Характеристика мышечной работы в видах пятиборья. Практические занятия – 2 часа.

Практические занятия

Обсуждение мышечной деятельности при выполнении медленных и скоростных стрельб. Особенности проявления мышечных усилий и мышечной чувствительности при верховой езде. Характеристика мышечной деятельности в фехтовании.

Циклическая деятельность в плавании и беге. Изменение требований к характеристикам работы в циклических видах современного пятиборья при выступлениях в эстафетах.

26.4. Оценка длительности и интенсивности нагрузок. Практические занятия – 2 часа, самостоятельная работа – 8 часов.

Практические занятия

Количество тренировочных занятий в неделю. Время одного тренировочного занятия и его моторная плотность.

Объем и интенсивность нагрузки в видах современного пятиборья. Оценка нагрузки в циклических видах пятиборья по зонам мощности работы.

Сложность и психическая напряженность, их учет при планировании нагрузок в фехтовании, стрельбе и верховой езде.

Интервалы отдыха и восстановление при занятиях различными видами пятиборья.

Значимость концентрации нагрузок в отдельных видах современного пятиборья при построении годового цикла подготовки.

Самостоятельная работа студентов

1. Анализ дневников спортсменов для определения общего километража в плавании и беге. Определение интенсивности нагрузки по зонам мощности работы.

2. Определение объема и интенсивности соревновательных нагрузок, их расчет в годовом цикле подготовки у спортсменов учебно-тренировочных групп ДЮСШ по современному пятиборью.

26.5. Различия спортивного противоборства в видах многоборья. Практические занятия – 2 часа.

Практические занятия

Фехтование как один из видов единоборств.

Опосредованное противоборство в циклических видах пятиборья.

Влияние условий конкурентной борьбы на взаимодействия с лошадью и на спортивный результат.

Апогея конкурентной борьбы на прицеле пистолета в комбинированном виде пятиборья.

27. Модуль 27 (1 кредит – 36 часов). Отбор в процессе многолетней подготовки пятиборцев. Лекция – 6 часа, практические занятия – 18 часов, самостоятельная работа - 12 часов.

27.1. Система отбора как составная часть методики подготовки пятиборцев. Лекция – 6 часов, практические занятия - 4 часа, самостоятельная работа – 2 часа.

Лекции

Система отбора как составная часть общей системы подготовки спортсмена. Виды спортивного отбора: первичный, на этапах овладения спортивным мастерством, отбор при комплектовании сборных команд.

Основные пути отбора в современном пятиборье. Путь, базирующийся на долгосрочном прогнозе развития способностей у начинающего спортсмена к овладению всеми видами пятиборья.

Отбор на базе имеющегося высокого уровня подготовки спортсмена в одном-двух видах пятиборного комплекса (плавание и беге). Путь, базирующийся на поэтапном отборе в процессе овладения спортивным мастерством в видах пятиборья.

Показатели (примеры) отбора пятиборцев: возраст; анатомо-морфологические данные; общее состояние здоровья; уровень развития физических качеств с учетом двигательной деятельности в видах пятиборья; потенциальные возможности систем организма к достижению высокого уровня работоспособности; психические качества, свойства личности, способствующие достижению высокого мастерства и другие (учеба в школе, родители, места жительства, материальное положение в семье и т.д.).

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

Практические занятия

Доклады по темам:

1. Целей, задач и значения отбора в современном пятиборье.
2. Пути и этапы отбора юных пятиборцев.
3. Педагогические, медико-биологические, психологические средства и методы отбора.

Самостоятельная работа студентов

Подготовка доклада по одной из тем практического занятия.

27.2. Основные пути отбора в современном пятиборье. Практические занятия – 2 часа, самостоятельная работа – 4 часа.

Практические занятия

Путь, базирующийся на долгосрочном прогнозе развития способностей у начинающего спортсмена к овладению всеми видами пятиборья.

Отбор на базе имеющегося высокого уровня подготовки спортсмена в двух-трех видах комплекса современного пятиборья (плавание, беге и фехтовании).

Путь, базирующийся на поэтапном отборе в процессе овладения спортивным мастерством в видах пятиборья.

Самостоятельная работа студентов

1. Обосновать значимость высокой стабильности показателей получаемые в процессе тестирования.
2. Разработка путей использования показателей характеризующихся меньшей стабильностью.

27.3. Этапы спортивного отбора. Практическое занятие – 2 часа, самостоятельная работа – 2 часа.

Практическое занятие

Содержание и направленность отбора юных спортсменов на 4-х этапах: 1) первичный отбор детей и подростков; 2) этап углубленной проверки соответствия отобранного контингента занимающихся требованиям, предъявляемым к успешной специализации в избранном виде спорта (этап вторичного отбора); 3) этап спортивной ориентации; 4) этап отбора в сборные команды ДСО, округов, страны.

Самостоятельная работа студентов

Подготовить батарею тестов и контрольные нормативы для одного из этапов отбора спортсменов, занимающихся современным пятиборьем.

27.4. Средства и методы отбора, применяемые в современном пятиборье. Практические занятия – 10 часов, самостоятельная работа – 4 часа.

Практические занятия

1. Знакомство с основными методами отбора: антропометрические обследования, медико-биологические исследования, педагогические наблюдения, контрольные испытания (тесты), психологические и социологические обследования.
2. Контрольные упражнения, используемые при отборе на различных этапах многолетней подготовки.
3. Прием и сдача контрольно-переводных нормативов по годам обучения на этапе начальной подготовки и оценка полученных результатов.

4. Прием и сдача нормативов для зачисления в учебно-тренировочные группы и оценка полученных результатов.
5. Прием и сдача контрольно-переводных нормативов по годам обучения в учебно-тренировочной группе и оценка полученных результатов.
6. Прием и сдача нормативов для зачисления в группы спортивного совершенствования ДЮСШ и оценка полученных результатов.

Самостоятельная работа студентов

1. Подготовка протоколов тестирования подготовленности спортсменов по годам обучения на этапе начальной подготовки.
 2. Подготовка протоколов тестирования пятиборцев при зачислении их в учебно-тренировочные группы.
 3. Подготовка протоколов тестирования пятиборцев при зачислении их в группы спортивного совершенствования.
- 28. Модуль 28 (1 кредит – 36 часов). Тренировочный этап (углубленная специализация) многолетней подготовки пятиборцев. Лекция – 4 часа, практические занятия – 20 часов, самостоятельная работа - 12 часов.**

28.1. Содержание и направленность тренировочного процесса на этапе углубленной специализации. Лекция – 4 часа, практическое занятие - 2 часа, самостоятельная работа - 6 часов.

Лекции

Цель подготовки в тренировочных группах 3-го и 4-го годов обучения. Режимы тренировочной работы. Изменения в соотношениях средств физической и технико-тактической подготовленности по годам обучения. Количество контрольных, отборочных основных и главных стартов в годичном цикле. Распределение разделов подготовки в годичном цикле.

Особенности протекания пубертатного периода у юношей и девушек.

Содержание и направленность тренировочного процесса пятиборцев на этапе углубленной специализации.

Осуществление углубленной специализации по всему комплексу. Планирование периодов и этапов годового цикла. Целенаправленное использование принципа концентрации (усиления) тренировочных нагрузок по одним видам комплекса и некоторое снижение по другим. Чередование концентрированных и поддерживающих нагрузок как в плавании и беги, так и в технических видах (фехтование, стрельба, верховая езда). Планы годичного цикла подготовки пятиборцев 3-го и 4-го года обучения учебно-тренировочного этапа.

Плавание. Направленность занятий по плаванию в учебно-тренировочных группах 3-го и 4-го года обучения на дальнейшее совершенствование техники плавания кролем на груди, развитие скоростных качеств, общей и специальной выносливости. Сохранение приоритетности плавательной подготовки.

Построение недельных циклов на различных этапах подготовки. Рациональное распределение нагрузки по зонам мощности.

Основное тренировочное воздействие в подготовке юных пятиборцев 3-го и 4-го года обучения учебно-тренировочных групп.

Типовые тренировки: поддерживающая, развивающая, ударная, дополнительная (компенсаторная). В зависимости от задач этапов макроцикла, подготовки и конкретного содержания отдельных занятий в тренировочном процессе находят применение все основные методы тренировки: интервальный, повторный, переменный, равномерный, соревновательный. Варьирование параметрами тренировки (длиной отрезков, временем

проплывания, интервалами отдыха, количеством повторений), Дальнейшее совершенствование скорости плавания, общей и скоростной выносливости.

Развитие силы мышц рук и повышения эффективности гребковых движений. Плавательные нагрузки в сочетании с упражнениями на блочных устройствах (сила сопротивления доводится до 8-10 кг на одну руку). Упражнения для развития подвижности в голеностопных, плечевых и тазобедренных суставах, для совершенствования техники плавания кролем (аналогичные пройденным ранее), для совершенствования старта и поворотов.

Индивидуальный подход в тренировочном процессе, в соответствии с особенностями физического развития юных пятиборцев и сложившейся техникой плавания подбираться соответствующие упражнения и нагрузки для дальнейшего совершенствования плавательной подготовки.

Бег. В тренировочных группах 3-го и 4-го года обучения беговая подготовка принимает уже разносторонний характер, увеличивается ее объем и интенсивность. Для создания хорошей «школы» бега в дальнейшем следует чередовать тренировочные занятия на развитие общей и специальной выносливости с работой на развитие скоростных возможностей юных пятиборцев, как важной составляющей беговой подготовке в этом возрасте.

Дальнейшее развитие скоростных возможностей пятиборцев в беге достигается с помощью ускорений, бега со старта и с хода, скоростного бега, повторного пробегания отрезков от 50 до 200 м с высокой скоростью, упражнений скоростно-силового характера (прыжки, упражнения с отягощениями и др.).

Для развития специальной выносливости применяется повторный и переменный бег на средних и длинных отрезках, пробегаемых со скоростью ниже соревновательной. При этом постепенно, к началу соревновательного периода, скорость бега возрастает, включаются более короткие отрезки, пробегаемые с соревновательной и выше скоростью. Типичными могут быть следующие серии: 8-10 x 300м; 5-7 x 400м; 3-5 x 800м; 2-3 x 1000м. Интервалы используются для медленного бега или ходьбы. Однако, использование в тренировочном процессе кроссовой подготовки является важнейшим средством развития общей и специальной выносливости.

Большое значение в этом возрасте имеет совершенствование техники спортивного бега с помощью общеразвивающих и специальных упражнений. Именно прыжково-беговые упражнения создают необходимые условия для формирования эффективной и устойчивой техники, которая имеет огромное значение при выступлении в соревнованиях по бегу, которыми и завершается программа всего пятиборья (четыреборья, троеборья).

Для создания необходимых условий повышения результатов в плавании и в беге на отдельных этапах годового цикла может предусматриваться повышение (концентрация) тренировочных нагрузок в одном из этих видов, в другом - снижение до уровня поддерживающей работы.

Фехтование. Тренировочный процесс по фехтованию на 3-м и 4-м году обучения учебно-тренировочного этапа имеет важное значение в дальнейшем формировании базовых средств нападения и защиты, некоторых тактических качеств, приобретенных на 1-ми 2-м годах обучения этого этапа. Это позволит создать необходимые предпосылки для роста технико-тактической подготовленности юных пятиборцев в этом сложном виде единоборства - фехтовании на шпагах на один укол с продолжительностью боя одна минута.

Помимо группового метода проведения занятий ведущей формой становится индивидуальный урок, упражнения в парах и учебно-тренировочные бои. Существенно увеличивается общий объем тренировочной работы, в том числе применение специальных упражнений.

В связи с решением задач, связанных с качеством выполнения приемов передвижения и специализированных действий, их скоростью и точностью, тренировочный процесс направлен на повышение уровня основных физических качеств. Рекомендуется применять упражнения на развитие силы, гибкости, ловкости, быстроты одиночных и серийных движений.

Важным этапом освоения тактической подготовки в фехтовании в этот период является развитие умения выполнять как атакующие, так и оборонительные действия в зависимости от маневрирования, подготавливающих действий и применяемых приемов противника. Реализация тактических намерений во многом связана с проявлением волевых усилий спортсмена, которые должны быть направлены на развитие активности, инициативности и смелости. Необходимо находить баланс между инициативностью и терпеливостью (выдержкой), учитывая при этом, что у подростков наблюдается повышенная возбудимость нервных процессов.

Стрельба. Ознакомление с элементами техники стрельбы из пневматического пистолета, которое проходило на втором году обучения учебно-тренировочного этапа, позволило создать предпосылки для дальнейшего изучения стойки, хватки, прицеливания, нажима на спусковой крючок и дыхания. В тренировочном процессе 3-го и 4-го года обучения увеличивается объем работы по стрельбе. В этот период основное место занимают упражнения на улучшение устойчивости (характеризует величину тремора, как показателя состояния ЦНС), упражнения на равновесие, выполнение выстрела без пульки («в холостую»), стрельба по светлому фону, с укороченных дистанций (5-8 м), с упора и в обычной изготовке. Нарастание объема стрельбы в полной координации с дистанции 10 м по мишени с черным кругом должно происходить по мере повышения качества выполнения специальных упражнений.

Изучая и совершенствуя элементы техники стрельбы из пистолета с подростками рекомендуется включать в тренировочный процесс мероприятия по формированию психики юного пятиборца. Регулярное применение системы психических воздействий, которые должны пронизывать все разделы подготовки (физическую, техническую, тактическую, интеллектуальную), создает необходимый фон для успешного выступления в соревнованиях по стрельбе, во время которых пятиборцу нужно иметь хорошую помехоустойчивость к сбивающим факторам объективного и субъективного характера, специфичным как для стрельбы, так и для других видов пятиборья.

В этот период у занимающихся нужно выработать умение создавать и реализовывать идеомоторную модель выстрела, учить приемам регуляции эмоционального состояния, используя при этом аутогенный (самостоятельный) и гетерогенный (тренерский) метод воздействия. Следует формировать у юных спортсменов знание о том, что готовность пятиборца к соревнованиям - это его интегральная характеристика: моральная, функциональная, специальная и психологическая готовность.

Существенным этапом подготовки к выступлению в соревнованиях по стрельбе является поиск и опробование вариантов взаимодействия с бегом, которая имеет как общепринятые формы проведения, так и индивидуальные особенности.

Разминка должна включать такой сеанс аутотренинга и идеомоторной настройки, а затем и выполнения специальных упражнений, которые позволили бы уменьшить разрыв между психофизиологическим состоянием пятиборца от начала разминки до начала зачетной стрельбы. Это состояние определяется такими показателями как частота сердечных сокращений (ЧСС), кровяное давление, частота и глубина дыхания, нервно-мышечная координация, фон тремора, устойчивость «стрелок - оружие», реакция, восприятия, ощущения, скорость обработки информации, внимания и т.д.

Верховая езда. В конце тренировочного этапа на 4-м году обучения начинаются занятия по верховой езде. Учащимся даются знания по особенностям спортивной деятельности в этом сложном виде пятиборья, правилам техники безопасности, седловки, эксплуатации лошади и ухода за ней. Главной педагогической задачей в этот период

является создание благоприятного эмоционального фона и психологической уверенности у занимающихся, развитие интереса к занятиям верховой ездой, формирование стимула для преодоления больших тренировочных в этом специфическом виде комплекса.

На начальных занятиях по верховой езде основное внимание уделяется освоению и укреплению посадки спортсмена и овладению простейшими навыками управления лошадью, используя при этом движение ногами (шенкелем), руками (поводом) и туловищем. Понятия о сборе лошади, посыл лошади.

Для укрепления посадки и развития равновесия рекомендуется на занятиях систематически включать езду без стремян шагом, учебной и строевой рысью, галопом, а также практиковать гимнастические упражнения при езде на различных аллюрах, применять элементы вольтижировки.

Навыки в управлении лошадью в начале отрабатываются на шагу. Выполняются упражнения в заездах, переменах направления движения, в вольтах, поворотах. После усвоения основных элементов манежной езды на шагу переходят к их выполнению на рыси, а затем и на галопе. По мере усвоения этих элементов при выполнении их в смене они далее на каждом занятии должны закрепляться в самостоятельном выполнении.

Для совершенствования техники манежной езды применяются следующие основные упражнения: езда сокращенным, обыкновенным и прибавленным шагом (рысью, галопом); заезды, перемены направления, вольты на различных аллюрах; остановки, осаживания, повороты; переход от одного аллюра на другой; посыл лошади с места для движения рысью, галопом; действия по сбору лошади.

Следует учитывать, что адекватная ответная реакция спортивной лошади на требования всадника посредством механического раздражения от действий шенкелями, поводом и туловищем спортсмена возможна только для обученной выездженной лошади. Поэтому для занятий с начинающими пятиборцами должны использоваться подготовленные лошади. Выездить лошадь - это значит уравновесить ее под тяжестью всадника, сделать ее гибкой, ловкой, послушной и выносливой. Хорошо выездженная лошадь способствует более быстрому и качественному формированию навыка управления ею.

При обучении техники управления лошадью юные пятиборцы должны знать, что регуляция тонуса мышц конечностей лошади происходит путем изменения положения головы и шеи и осуществляется шейными рефлексам. Этот факт необходимо учитывать как при управлении, так и при преодолении препятствий, так как действия поводом сопряжены со ртом лошади. Они также должны знать основные фазы движений лошади при прыжке через препятствие, иметь представление о посадке всадника и взаимодействии средств управления при прыжке. Только после овладения подготавливающих упражнений можно приступить к разучиванию прыжка через препятствие.

Обучение техники преодоления препятствий нужно начинать в конце первого года занятий верховой ездой и проводить в определенной последовательности, постепенно усложняя упражнения и условия их выполнения. Вначале разучиваются прыжки через низкие препятствия при движении лошади прямо, затем после выполнения различных элементов манежной езды. Наилучшим средством совершенствования технической подготовки пятиборцев в верховой езде являются прыжки без стремян, которые укрепляют посадку, улучшают равновесие и работу средств активного посыла. Рекомендуется также применять прыжки через «клавиши» без стремян, без повода, с различным положением рук. Постепенно, совершенствуя технику прыжков через одиночные препятствия и применяя при этом специальные упражнения, следует переходить к прохождению несложного маршрута из нескольких низких препятствий.

К концу первого года обучения верховой езде на лошади пятиборцы должны овладеть основными навыками управления лошадью на различных аллюрах, освоить некоторые элементы манежной езды, иметь навыки выполнения специальных упражнений

для укрепления посадки, преодолевать несложный маршрут с несколькими препятствиями высотой до 60 см.

Практическое занятие

Изучение содержания планов подготовки пятиборцев тренировочных групп 3-го и 4-го годов обучения.

Самостоятельная работа студентов

1. Конспектирование режимов тренировочной работы и требования к физической, технической и спортивной подготовленности.
2. Разработка план-схемы подготовки тренировочной группы 1-го года обучения.
3. Разработка план-схемы подготовки тренировочной группы 2-го года обучения.

28.2. Особенности протекания пубертатного периода у юношей и девушек. Практические занятия – 4 часа.

Практическое занятие

Препубертатная фаза. Характеристика роста тела и изменения в деятельности вегетативных систем организма.

Пубертатная фаза. Увеличение активности половых желез и улучшение деятельности всех функциональных систем организма. Динамика роста длины и массы тела. Различия протекания этой фазы у девочек и мальчиков. Учет половых различий в динамике развития при построении тренировок по плаванию и бегу. Нарастание активности половых желез и дальнейшее совершенствование деятельности всех функциональных систем юных спортсменов.

Постпубертатная фаза. Завершение прироста мышечной массы и тела в длину и снижение темпа прироста физических качеств. Полная физиологической зрелости организма.

Различия по уровню полового созревания и физической подготовленности. Опережающий (акселерированный) тип развития, нормальный тип (соответствие паспортного и биологического возраста) и запаздывающий тип развития (ретардированный).

Потенциал развития спортсменов, имеющих высокий уровень всех физических качеств и функциональных возможностей при нормальных и замедленных темпах полового созревания.

28.3. Подготовка и проведение занятий по всем видам комплекса современного пятиборья. Практические занятия – 14 часов, самостоятельная работа студентов – 6 часов

Практическое занятие

1. Составление типовых недельных и дневных циклов тренировок по видам современного пятиборья в соответствии с режимом тренировочной работы для тренировочных групп 3-го и 4-го года обучения.
2. Написание конспектов проведения занятий по плаванию и бегу с тренировочными группами 3-го и 4-го года обучения.
3. Проведение студентом занятия по плаванию в соответствии с утвержденным преподавателем конспектом.
4. Написание примерного конспекта первого занятия по верховой езде - 2 часа.
5. Написание конспекта проведения занятия по стрельбе и фехтованию с тренировочными группами 4-го года обучения.

6. Проведение студентом занятия по бегу и стрельбе в соответствии с утвержденным преподавателем конспектом.

7. Проведение студентом занятия по фехтованию в соответствии с утвержденным преподавателем конспектом.

Самостоятельная работа студентов

1. Повторить контрольно-переводные нормативы по годам обучения в тренировочных группах изученных в предыдущем модуле.

2. Посетить тренировки юных пятиборцев по верховой езде с преодолением препятствий.

29. Модуль 29 (1 кредит – 36 часов). Подготовка выпускной квалификационной работы. Лекция – 4 часа, практические занятия – 16 часов, самостоятельная работа - 16 часов.

29.1. Интеграция научных знаний. Лекция – 4 часов, практическое занятие - 6 часа, самостоятельная работа – 2 часа.

Лекции

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

Три основных периода становления системы знаний: 1) эмпирический, 2) аналитический, 3) системный.

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

Три методологических подхода к ее изложению: 1) телеологический, 2) актологический, 3) онтологический.

Значение общеметодологических подходов в исследовательской деятельности в области современного пятиборья. Осознание места и значимости исследовательской деятельности в общей системе теории и методики современного пятиборья.

Подходы и методы исследовательской деятельности разработанных и апробированных в видах спорта имеющие виды соревновательных упражнений схожие со структурой видов современного пятиборья.

Область применения. Нормативные ссылки. Термины и определения. Обозначения и сокращения. Ответственность и полномочия. Общие положения. Требования к ВКР бакалавра. Требования к содержанию структурных элементов. Оформление ВКР. Порядок подготовки и защиты. Критерии оценивания. Ответственность и полномочия участников процесса подготовки ВКР. Разрешение споров, возникающих при подготовке и защите ВКР. Изменения. Согласование, хранение, рассылка.

Практическое занятие

1. Представление результатов исследований в виде рисунков и таблиц.

2. Анализ результатов исследований представленных на рисунках и таблицах.

Самостоятельная работа студентов

Описание рисунков и таблиц, представленных в исследовательской работе.

29.2. Требования к выпускной квалификационной работе. Практические занятия – 2 часа, самостоятельная работа – 2 часа.

Практическое занятие

1. Изучение требований к оформлению результатов исследований.
2. Опрос студентов по требованиям к структуре написания глав ВКР.

Самостоятельная работа студентов

Просмотреть нормативные документы по структуре и оформлению глав ВКР.

29.3. Содержание научно-исследовательской работы студентов. Практические занятия – 4 часов, самостоятельная работа студентов – 6 часов.

Практическое занятие

1. Научно-исследовательская работа по дисциплинам учебного плана, содержащая элементы научного исследования.
2. Выполнение научно-исследовательских заданий в рамках ознакомительной, педагогической, производственной, научно-исследовательской и квалификационной практик.
3. Подготовка курсовых работ.
4. Теоретическая и экспериментальная научно-исследовательская работа, предусмотренная учебным планом для 1-2 курсов, по тематике и планам, утвержденным для каждого курса.
5. Подготовка выпускных квалификационных работ.

Самостоятельная работа студентов

1. Участие в работе студенческого научного кружка (СНО).
2. Участие в научных и научно-практических конференциях, научных семинарах, программах дополнительной профессиональной подготовки по направлению кафедры.
3. Подготовка печатных научных работ (статей и др.) по результатам научно-исследовательской деятельности.
4. Участие в выполнении хоздоговорной тематики кафедры (научно-исследовательская деятельность по грантам).
5. Участие в конкурсах студенческих научно-исследовательских работ

29.4. Работа в студенческом научном обществе. Практические занятия – 2 часа, самостоятельная работа студентов – 2 часа

Практическое занятие

Изучение цели СНО. Основные задачи СНО. Функции СНО. Структурные единицы СНО. Определение наиболее активных студентов из числа группы для выдвижения их кандидатур в СНО университета.

Самостоятельная работа студентов

Разработать рекомендации по улучшению работы СНО.

29.5. Подготовка и участие в научных конференциях кафедры, университета. Практические занятия – 2 часа, самостоятельная работа студентов – 4 часа

Практическое занятие

1. Участие в кафедральных студенческих конференциях.
2. Участие в общеуниверситетских конференциях.

Самостоятельная работа студентов

1. Написание доклада для представления материалов исследований.
2. Создание презентации к докладу на конференции.

30. Модуль 30 (1 кредит – 36 часов) Семестровый экзамен для студентов третьего курса. Самостоятельная работа студентов – 27 часов, экзамен – 9 часов.

30.1. Повторение третьего курса обучения. Самостоятельная работа студентов - 27 часов

Самостоятельная работа студентов

Повторение разделов модульного обучения за третий курс:

1. Тактика в современном пятиборье.
2. Основные средства тренировки пятиборца.
3. Методы тренировки в видах современного пятиборья.
4. Основные составляющие видов подготовки пятиборцев
5. Содержание и направленность учебно-тренировочного процесса на этапе начальной специализации.
6. Основы организации и проведения соревнований по современному пятиборью.
7. Структура соревновательной деятельности.
8. Особенности тренировочной деятельности в видах современного пятиборья.
9. Система отбора как составная часть методики подготовки пятиборцев.
10. Содержание и направленность учебно-тренировочного процесса на этапе углубленной специализации.
11. Интеграция научных знаний.
12. Требования к выпускной квалификационной работе.

30.2. Сдача экзамена - 9 часов

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

4 КУРС, СЕДЬМОЙ СЕМЕСТР

31. Модуль 31 (1 кредит – 36 часов). Управление подготовкой пятиборцев. Лекция – 4 часа, практические занятия – 14 часов, самостоятельная работа - 18 часа.

31.1. Основы управления подготовкой спортсменов занимающихся современным пятиборьем. Лекция – 2 часа.

Лекции

Спортивная тренировка как процесс управления.

Значение и задачи педагогического контроля за подготовкой и состоянием спортсменов в современном пятиборье. Учет тренировочных нагрузок. Контроль за состоянием спортсменов.

Управление процессом спортивного совершенствования на основе данных контроля.

Оперативное, текущее, этапное управление.

31.2. Планирование подготовки пятиборцев. Лекция – 2 часа, практические занятия – 6 часов, самостоятельная работа студентов – 4 часа.

Лекция

Значение и задачи планирования подготовки в современном пятиборье. Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное.

Четырехлетнее перспективное планирование (на олимпийский цикл) пятиборцев старших разрядов. Цели, задачи и структура перспективного четырехлетнего плана. Анализ подготовки команды за прошедший сезон и тенденции динамики результатов сильнейших пятиборцев страны, мира – основные исходные данные для перспективного планирования. Определение задач, направленности и содержания тренировочного процесса по всему комплексу и по видам пятиборья по отдельным годам в соответствии с особенностями подготовки команды и отдельных спортсменов. Совершенствование календаря соревнований и системы отбора. Повышение квалификации тренерского состава.

Годовое планирование. Цели и задачи годового планирования. Структура годового плана подготовки команды. Календарь соревнований и периодизация годичного цикла подготовки. Одноцикловое и двухцикловое построение подготовки в зависимости от особенностей календаря соревнований. Характеристика периодов и этапов годичного цикла, их направленность и содержание тренировочного процесса.

Планирование тренировочных нагрузок по видам пятиборья и по всему комплексу по этапам и периодам годового цикла. Особенности сочетания тренировочных нагрузок в видах пятиборья с учетом их взаимовлияния.

Практические занятия.

1. Разбор перспективных и годовых планов подготовки сборных команд ведомств и страны с анализом показателей тренировочных нагрузок, их распределение по годам, периодам, этапам, а также контрольных заданий и планируемых результатов по видам пятиборья.

2. Разбор и составление примерного годового плана подготовки сборной команды ведомства, страны.

3. Разбор документов текущего и оперативного планирования учебных планов тренировочных сборов, недельных циклов, расписаний занятий.

Самостоятельная работа студентов

1. Разработка перспективного плана подготовки спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства.
2. Составление годового плана подготовки групп совершенствования спортивного мастерства с анализом показателей тренировочных нагрузок, их распределение по годам, периодам, этапам.
3. Планирование контрольных заданий и результатов по видам пятиборья.

31.3. Создание стимулов у пятиборцев к выполнению большого объема нагрузок. Практические занятия – 2 часа, самостоятельная работа – 4 часа.

Практические занятия

1. Создание ориентиров на выполнение нагрузок без принуждения.
2. Правила формирования стимулов на выполнение больших нагрузок.
3. Спортивные успехи в качестве подтверждения полученной тренировочной нагрузки.
4. Генерализованное управление с помощью стимулов.
5. Применение управления с помощью нагрузок.

Самостоятельная работа студентов

Изучить специальную литературу по вопросу управления деятельностью и составить список стимулов для выполнения большого объема нагрузок.

31.4. Контроль и оценка результатов воздействия на подготовленность пятиборцев. Практические занятия – 4 часа, самостоятельная работа – 4 часов.

Практические занятия

1. Субъективные показатели состояния спортсмена.
2. Текущие врачебно-педагогические наблюдения.
3. Тестирование.
4. Углубленные медицинские и этапные комплексные обследования.

Самостоятельная работа студентов

Составить комплекс тестов для оценки состояния спортсменов группы спортивного совершенствования ДЮСШ по современному пятиборью.

31.5. Корректировка процесса подготовки. Практические занятия – 2 часа, самостоятельная работа – 6 часов.

Практические занятия

1. Оперативное управление.
2. Текущее управление.
3. Этапное управление.

Самостоятельная работа студентов

1. Выписать способы регулирования тренировочных нагрузок в течение дня и по дням недели.
2. Указать причины регулирования тренировочных нагрузок в недельных циклах.
3. Написать основное содержание углубленного и этапного обследования.

32. Модуль 32 (1 кредит – 36 часов). Прогнозирование спортивных результатов пятиборцев. Лекция – 4 часа, практические занятия – 10 часов, самостоятельная работа - 22 часа.

**32.1. Прогнозирование спортивных результатов в современном пятиборье.
Лекция – 4 часа.**

Лекции

Значение и задачи прогнозирования спортивных результатов в комплексе современного пятиборья и в отдельных его видах

Классификация прогнозов: краткосрочные, среднесрочные, долгосрочные. Методы прогнозирования спортивных результатов и достижений: метод экспертных оценок, анализ динамики результатов, экстраполяция, их использование в современном пятиборье.

Динамика личных и командных результатов по всему комплексу современного пятиборья и по отдельным его видам за последние десятилетия на российских соревнованиях, чемпионатах мира и Олимпийских играх.

Прогноз личных и командных соревнований в современном пятиборье на ближайший олимпийский цикл.

32.2. Краткосрочный и долгосрочный прогноз. Практическое занятие – 2 часа, самостоятельная работа студентов – 4 часа.

Практические занятия.

Получение данных из различных источников и документов планирования:

1. Достижение званий МС и МСМК от начинающих спортсменов.
2. Календарь ответственных соревнований и олимпийского цикла.
3. Цикличность спортивной подготовки.
4. Время пребывания спортсмена высокой квалификации в сборных командах России, общества, краев и областей.

Самостоятельная работа студентов

1. Прогноз состава и выступления лучшей четверки мужской сборной команды России на чемпионате мира текущего года.
2. Прогноз состава и выступления лучшей четверки женской сборной команды России на чемпионате мира текущего года.

**32.3. Методы прогнозирования спортивных результатов и достижений.
Практическое занятие – 2 часа, самостоятельная работа студентов – 6 часов.**

Практические занятия.

Разбор методики комплексного прогноза, моделирования, методы экспертных оценок, метод экстраполяции с построением графиков результатов

Самостоятельная работа студентов

Расписать значение методов экспертной оценки, их применение и требования к ним:

1. Метод простой ранжировки (или метод предпочтения). Метод задания весовых коэффициентов.
2. Метод последовательных сравнений.
3. Метод парных сравнений.

32.4. Особенности прогнозирования спортивного результата в видах современного пятиборья и учет их значимости для результата в комплексе. Практические занятия – 6 часов, самостоятельная работа студентов – 12 часов.

Практические занятия.

1. Прогнозирование спортивного результата в циклических видах современного пятиборья.
2. Динамика изменения реактивных спортсменов и прогнозирования результатов в фехтовании.
3. Мастерство всадника и специфика доставшейся по жребию лошади как составляющие прогноза спортивного результата пятиборцев в верховой езде.
4. Составляющие комбинированного испытания и прогнозирования выступления, как в отдельных его видах, так и в целом.
5. Прогнозирование спортивного результата в комплексе современного пятиборья.

Самостоятельная работа студентов

1. Построение динамики результатов по отдельным видам современного пятиборья за последние 4 года на чемпионатах России.
2. Выявление динамики результатов в комплексе современного пятиборья за последние 4 года на чемпионатах России.
3. Изменения личных результатов четырех сильнейших пятиборцев России среди мужчин на международных турнирах за текущий год, прогнозирования результатов выступления на чемпионате мира.
4. Динамика результатов в годичном цикле подготовки сильнейших спортсменов России, сравнение с динамикой трех предыдущих лет.

33. Модуль 33 (1,5 кредита – 54 часа). Тренировочный процесс на этапе совершенствования спортивного мастерства. Лекция – 4 часа, практические занятия – 24 часов, самостоятельная работа - 26 часов.

33.1. Содержание и направленность тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства. Лекция – 4 часа, практические занятия – 2 часа, самостоятельная работа – 12 часов.

Лекции

Основная задача тренировочного процесса на данном этапе. Принципы формирования групп.

Структура годичного цикла на этапе спортивного совершенствования. Основной принцип тренировочной работы. Планирование всей подготовки и распределение тренировочных нагрузок в соответствии с установленной в современном пятиборье периодизацией и направленностью тренировочного процесса по периодам и этапам годового цикла.

Прочный фундамент специальной подготовленности во всех видах пятиборья и устойчивая мотивация к достижению высокого мастерства.

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

Общая тенденция увеличения как обычного объема тренировочной работы в плавании и беге, так и нагрузок на уровне МПК (III-я зона, смешанная аэробно-анаэробная направленность) и увеличение нагрузки анаэробно-гликолитического воздействия (IV-я зона). Чередование ударных нагрузок в плавании и беге.

В занятиях по фехтованию решаются задачи дальнейшего совершенствования техники ранее изученных приемов, освоение техники атак с действием на оружие (батманы и захваты) в верхние и нижние соединения, атак с финтами, повторных атак, атак на подготовку, атак второго намерения, ремизов прямо и переводом, контратак переводом и углом, комбинаций защит и ответов. На этом этапе создаются предпосылки для развития тактического мышления, требующего быстроты анализа информации о действиях противника в условиях дефицита времени для выбора тактических решений.

Наряду с ростом технической подготовленности пятиборцев в фехтовании важное место занимает дальнейшее развитие их психических качеств, особенно эмоциональной устойчивости и выдержки.

Увеличение объема специальных упражнений в стрельбе с целью предотвращения и исправления грубых ошибок при выполнении выстрела, своевременно используя комплексы упражнений для решения конкретных задач.

Применение упражнений на улучшение устойчивости системы «стрелок – оружие – мишень», при более «жесткой» изготковки за счет некоторого повышения мышечного тонуса и качества работы суставов. При стрельбе из пневматического пистолета нужна достаточно «строгая» хватка рукоятки. Упражнения для укрепления мышц кисти. Нахождение баланса между техническими возможностями занимающихся и их уровнем психологической подготовленности.

Укрепление посадки, развития чувства равновесия, формирования устойчивых навыков управления лошадью и синхронного взаимодействия с нею в движениях и на прыжках в верховой езде. Повышение требований к развитию специальной физической, тактической и психологической подготовленности юных пятиборцев. Увеличивается объем манежной езды, специальных гимнастических упражнений на лошади, упражнений вольтижировки.

Задача прыжковой подготовки Широкое применение подводящие специальные упражнения, способствующие улучшению техники прыжков, укреплению посадки и формированию индивидуального стиля езды. Подготовка преодоления систем с различным расстоянием между препятствиями.

Практические занятия.

Изучение содержания план-схемы годовичного цикла подготовки пятиборцев и составление 1-го года обучения группы совершенствования спортивного мастерства – 2 часа.

Самостоятельная работа студентов

1. Ознакомление с режимом тренировочной работы и требованиями к физической, технической и спортивной подготовленности спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства ДЮСШ по современному пятиборью.

2. Составление план-схемы годовичного цикла подготовки пятиборцев 2-го года обучения.

3. Составление план-схемы годовичного цикла подготовки пятиборцев 3-го года обучения.

33.2. Особенности проведения тренировочного процесса с девушками. Практические занятия – 6 часов.

Практические занятия.

Анализ особенностей подготовки девушек в связи с особенностями протекания овариально-менструального цикла (ОМЦ).

Особенности тренировки женщин, физиологическая работоспособность которых во время менструальной фазы повышена по отношению к другим фазам цикла.

Корректировка в тренировочных занятиях с женщинами, у которых физическая работоспособность во время менструальной фазы резко снижается.

33.3. Подготовка и проведение занятий по видам комплекса современного пятиборья. Практические занятия – 16 часов, самостоятельная работа студентов – 14 часов.

Практические занятия.

1. Разработка недельных и дневных циклов тренировок по видам современного пятиборья в соответствии с режимом тренировочной работы для групп совершенствования спортивного мастерства ДЮСШ по современному пятиборью 1-го, 2-го и 3-го года обучения.

2. Анализ содержания занятий по верховой езде на данном этапе многолетней подготовки.

Проведение тренировочных занятий по видам современного пятиборья по заранее составленному конспекту для групп совершенствования спортивного мастерства:

3. По плаванию.
4. По фехтованию.
5. По стрельбе и бегу.

Самостоятельная работа студентов

Написание конспектов проведения учебно-тренировочных занятий по видам современного пятиборья для групп совершенствования спортивного мастерства 1-го, 2-го и 3-го года обучения:

1. По плаванию.
2. По фехтованию.
3. По верховой езде.
4. По стрельбе.
5. По бегу.

34. Модуль 34 (1 кредит – 36 часов). Моделирование спортивной деятельности пятиборца. Лекция – 2 часа, практические занятия – 10 часов, самостоятельная работа - 24 часа.

34.1. Значение моделирования спортивной деятельности и его особенности в современном пятиборье. Лекция – 2 часа.

Лекции

Значение и задачи моделирования спортивной деятельности. Особенности моделирования в современном пятиборье.

Блок-схема модели сильнейшего спортсмена современного пятиборья.

Характеристика спортивной деятельности в видах современного пятиборья.

Требования к отдельным сторонам подготовки пятиборцев.

Уровень специальной физической подготовленности сильнейших пятиборцев.

Техническая подготовленность спортсмена современного пятиборья в отдельных видах комплекса. Эффективность и устойчивость спортивной техники к сбивающим факторам.

Требования к тактической подготовке для успешного выступления в видах пятиборья.

Медико-биологические показатели работоспособности и адаптации к нагрузкам.

Уровень психологической подготовленности сильнейших пятиборцев. Типологические особенности высшей нервной деятельности пятиборцев, обеспечивающие надежность выступления в видах пятиборья и по всему комплексу. Стабильность психических процессов и способность к управлению психическим состоянием в процессе тренировки и соревнований. Психологическая устойчивость к перенесению специальных тренировочных нагрузок.

Морфологические особенности, возраст и спортивный стаж сильнейших пятиборцев России и мира.

34.2. Особенности соревновательной модели деятельности в видах современного пятиборья. Практические занятия – 8 часов, самостоятельная работа – 12 часов.

Практические занятия.

Изучение моделей соревновательной деятельности пятиборцев в видах современного пятиборья:

1. В плавании.
2. В верховой езде.
3. В фехтовании.
4. В комбинированном состязании.
5. В эстафетах из двух и трех участников.
6. Учет индивидуальных особенностей спортсменов при построении модели соревновательной деятельности.

Самостоятельная работа студентов

Построение моделей соревновательной деятельности пятиборцев в видах современного пятиборья:

1. В плавании.
2. В верховой езде.
3. В фехтовании.
4. В комбинированном состязании

34.3. Составление блок-схемы сильнейших спортсменов современного пятиборья. Практические занятия – 2 часа, самостоятельная работа студентов – 12 часов.

Практические занятия.

1. Анализ результатов по видам пятиборья и по всему комплексу на олимпийских играх и чемпионатах мира, формулировка основных требований к спортсмену, претендующему на завоевание 1-6 места на чемпионате мира или олимпийских играх.

2. Изучение структур физической, технико-тактической функциональной и психологической подготовленности, морфометрических особенностей, возраста и спортивного стажа высококвалифицированных пятиборцев.

Самостоятельная работа студентов

Составление блок-схем основных сторон подготовленности сильнейших пятиборцев:

1. Функциональной подготовленности.
2. Психологической подготовленности.
3. Морфометрических показателей.
4. Возраста и стажа занятий.

35. Модуль 35 (1 кредит – 36 часов). Профессионально-педагогическая деятельность тренера по современному пятиборью. Лекция – 4 часа, практические занятия – 14 часов, самостоятельная работа – 18 часов.

31.1. Характеристика профессиональной деятельности и личности тренера по современному пятиборью. Лекция – 4 часа.

Лекции

Требования к профессиональной подготовке тренера. Многогранность профессиональной педагогической деятельности тренера. Учебно-тренировочная, воспитательная функции тренера. Планирование, контроль, учет и коррекция.

Дидактические, академические, коммуникативные, гностические, психомоторные, авторитарные, психомоторные, авторитетные, перцептивные, экспрессивные, суггестивные, организаторские способности. Стрессоустойчивость. Авторитарный, демократический и либеральный стили деятельности тренера.

Взаимоотношения тренера со спортсменами, с коллегами, с врачом, с семьей спортсмена, с учителями и преподавателями, с представителями средств массовой информации.

Классификация тренеров.

Оценка деятельности и личности тренера.

Содержание и направленность профессиональной подготовки тренера по пятиборью.

31.2. Особенности деятельности тренера в видах современного пятиборья. Практические занятия – 14 часов, самостоятельная работа – 18 часов.

Практические занятия.

1. Анализ специализированных умений тренера при проведении индивидуального урока фехтования на шпагах с пятиборцами.
2. Обсуждение умений тренера по верховой езде.
3. Сочетание подготовки спортсменов различного уровня с содержанием и тренировкой конного состава.
4. Изучение специфики деятельности основного тренера по современному пятиборью.
5. Планирование тренировочных нагрузок с учетом кумулятивных эффектов при занятиях различными видами современного пятиборья.
6. Координация работы тренеров по фехтованию и верховой езде.

Самостоятельная работа студентов

На основе изучения специальной литературы по современному пятиборью и видов спорта имеющих схожие соревновательные упражнения создать и структурировать по значимости список умений и навыков тренеров необходимый в тренировочном процессе по видам современного пятиборья:

4 КУРС, ВОСЬМОЙ СЕМЕСТР

35. Модуль 35 (0,5 кредит – 18 часов). Профессионально-педагогическая деятельность тренера по современному пятиборью. Практические занятия – 8 часов, самостоятельная работа – 10 часов.

31.3. Оценка деятельности и личности тренера. Практические занятия – 4 часа, самостоятельная работа студентов – 2 часа.

Практические занятия.

1. Формирование критериев оценки профессиональных качеств тренеров по современному пятиборью.

2. Изучение критериев оценки индивидуальных свойств личности, необходимых тренеру по современному пятиборью.

Самостоятельная работа студентов

Подготовить комплексную оценку профессиональной деятельности личного тренера студента.

31.4. Профессиональная адаптация тренера по пятиборью. Практические занятия – 4 часов, самостоятельная работа студентов – 8 часов.

Практические занятия.

1. Выявление противоречий между профессионально-педагогической подготовленностью, предварительными представлениями о труде тренера и реальными требованиями повседневной практики учебно-тренировочной работы.

2. Оценка объективных факторов влияющих на успешность профессиональной адаптации.

3. Анализ субъективных факторов ускоряющих адаптацию к деятельности тренера. Пути развития творческого подход к своей профессиональной деятельности.

Самостоятельная работа студентов

1. Определение типовых трудностей начального этапа деятельности молодого тренера по современному пятиборью. Превращение из студента в тренера.

2. Освоение профессионально-педагогических знаний и поиск собственных путей улучшения тренерской работы.

3. Выписать характеристики интегративного этапа формирования стиля деятельности тренера по современному пятиборью. Отбор отдельных способов и приемов работы в систему профессиональных действий, обобщение тренерского опыта, укрепление принципиальной позиции тренера о методических подходах и путях совершенствования спортсмена на различных этапах спортивного совершенствования.

4. Охарактеризовать этап «Утверждения» стиля деятельности тренера. Накопление достаточного количества фактов из практической работы. Формирование умения отбирать главное в работе, строить прогнозы, интуитивного корректирования учебно-тренировочной работы в зависимости от реально сложившихся условий. Уверенность в своих силах, возросшее чувство удовлетворенности своей работой.

36. Модуль 36 (1 кредит – 36 часов). Рекреация пятиборцев. Лекция – 6 часа, практические занятия – 18 часов, самостоятельная работа - 12 часов.

36.1. Факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе подготовки спортсменов в современном пятиборье. Лекция – 2 часа, практические занятия - 8 часов, самостоятельная работа – 6 часов.

Лекции

Основные причины спортивных травм на тренировках и соревнованиях по современному пятиборью.

Непосредственные причины. Организационные причины травматизма: уровень теоретической и практической подготовленности тренера; график соревнований; качество судейства; неудовлетворительное материально-техническое обеспечение тренировочного процесса; санитарно-гигиенические и метеорологические условия. Методические причины спортивного травматизма: комплектование групп; отсутствие разминки; нарушение принципа постепенности; форсирование физических нагрузок; недостатки лечебного контроля.

Опосредованные причины, обусловленные индивидуальными особенностями спортсмена: низкий уровень технико-тактической подготовленности; слабая физическая подготовка; недостаточный уровень морально-волевой подготовки; психоэмоциональная неустойчивость; отклонения в состоянии здоровья (скрытая и явная патология ОДА); дисциплинарные нарушения; прочие причины.

Механизм возникновения спортивной травмы. Относительная величина (сила) травмирующего воздействия, превышающая или не превышающая физиологическую прочность травмируемой ткани. Частота повторения травмы: одномоментная травма; повторная травма; хронически повторяющаяся травма. Место приложения силы: прямой механизм (удар, столкновение, падение); непрямой механизм (некоординированное сгибание, разгибание, скручивание, падение, приседание); комбинированный механизм.

Анатомо-топографические изменения. Распределение (локализация) травм в области отдельных частей тела спортсмена (голова, шея, верхние конечности, туловище, нижние конечности), которые, в свою очередь, подразделяются на отдельные звенья ОДА (область предплечья, плечевой сустав, плечо, локтевой сустав, предплечье, лучезапястный сустав, кисть, грудная клетка, живот, поясничный отдел, таз, тазобедренный сустав, бедро, коленный сустав, голень, голеностопный сустав, стопа). Всего 20 позиций. Локализация травм в области подсистемы: кожные покровы (подкожная клетчатка, фасции, подкожные слизистые сумки); органы движения (мышцы и сухожилия, суставы, центральная и периферическая нервные системы); органы опоры (надкостница, кости).

Анатомо-структурные изменения. Характер травмы: микротравмы (перенапряжения) ОДА; макротравмы ОДА (ушибы, ранения, ссадины, разрывы мышц и сухожилий, повреждения суставов, переломы, вывихи и т.п.). Степень распространенности патологического процесса: изолированная травма; сочетанная травма; комбинированная травма. Фаза травматической болезни: острая; подострая; хроническая. Стадия травматической болезни: компенсации; субкомпенсации; декомпенсации.

Практические занятия

1. Изучение характера травматизма спортсменов на занятиях плаванием. Правила организации занятий в бассейне.

2. Причины травматизма на занятиях фехтованием. Использование упражнений выполняемых в левосторонней и правосторонней боевой стойке. Включение в занятие обязательное выполнение уколов в мишень не ведущей рукой для равномерной нагрузки мышц вдоль позвоночника. Комплекс ОФП для выравнивания напряжения мышц вдоль позвоночника после окончания. Наиболее предпочтительное проведение тренировки по плаванию после фехтования. Применение комплекса упражнений для выравнивания

напряжения мышц вдоль позвоночника после окончания перед тренировками по бегу и верховой езде.

3. Наиболее частые причины травматизма спортсменов на занятиях по верховой езде. Недочеты и ошибки в методике проведения занятий в данном виде пятиборья. Учет характера лошадей и их подготовленности при распределении между участниками тренировки. Последовательное усложнение учебно-методического материала. Основные причины травматизма лошади.

4. Травматизм при занятиях бегом и стрельбой. Знание и соблюдение техники безопасного обращения с оружием и правилами поведения на огневом рубеже. Установленные нормативы для проведения занятий на открытом воздухе. Требования к беговым трассам, качеству ограждений мест, где происходят соревнования от посторонних лиц.

Самостоятельная работа студентов

1. Оценка состояние методики укрепления суставов спортсменов занимающихся современным пятиборьем.

2. Выявление суставов подверженных наибольшему травматизму у пятиборцев.

3. Разработка комплекса упражнений для укрепления наиболее уязвимых частей пассивной части опорно-двигательного аппарата у юных пятиборцев.

36.2. Технологии восстановления спортсменов современного пятиборья. Лекция – 4 часа, практические занятия – 10 часа, самостоятельная работа – 6 часов.

Лекции

Различные средства и методы восстановления спортивной работоспособности как ведущий фактор оптимизации подготовки пятиборцев.

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

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

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

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

Педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.

Основные положения применения восстановительных средств в современном пятиборье.

Практические занятия

1. Восстановительные средства, используемые после тренировочных нагрузок в технических видах современного пятиборья.

2. Характеристика восстановительных средств при занятиях циклическими видами современного пятиборья.

3. Раскрыть особенности протекания восстановления при занятиях видами современного пятиборья.
4. Планирование восстановительных мероприятий в тренировочном процессе пятиборцев.
5. Основные направления применения педагогических средств восстановления в современном пятиборье.

Самостоятельная работа студентов

1. Составление плана использования восстановительных средств в тренировочном процессе спортсменов занимающихся современным пятиборьем
2. Составление схемы использования различных восстановительных средств по ходу соревнований.

37. Модуль 37 (1 кредит – 36 часов). Агитация и пропаганда. Лекция – 6 часа, практические занятия – 18 часов, самостоятельная работа - 12 часов.

37.1. Формирование общественного мнения о современном пятиборье как гармонично развивающего вида спорта. Лекции – 6 часа, практические занятия - 12 часов, самостоятельная работа – 6 часов.

Лекции

Структурные элементы общественного мнения.

Функции формирования общественного мнения о современном пятиборье: соревновательная реклама, общеспортивная коммуникация, лоббирование, консультирование. Этапы формирования общественного мнения: постановка задач, выбор обращений, выбор носителей, реализация плана, оценка результатов деятельности. Составные части деятельности в области формирования общественного мнения. Главная задача «паблик-релейшнз».

Создание имиджа современного пятиборья. Этапы создания образа вида спорта. Социальные характеристики современного пятиборья. Понятие имиджа современного пятиборья. Правила построения положительного имиджа.

Средства массовой информации. Основные виды печатной прессы. Круг интересов деловой, профессиональной, Региональной и федеральной прессы. Особенности работы с региональным и федеральным телевидением. Радио как вид средств массовой информации. Возрастание роли Интернета. Тенденции слияния Интернет-изданий с телевизионными, печатными и радио ресурсами. Взаимодействия с информационными агентствами. Практические рекомендации по подготовке работы со средствами массовой информации.

Отношения с журналистами Основные факторы формирования отношений с журналистами. Основные приемы работы со средствами массовой информации.

Практические занятия

1. Изучение механизма формирования общественного мнения. Восприятие реформации (объективной, субъективной, тенденциозной и т.д.) на уровне отдельных людей. Выводы и оценки индивидуума - на основе имеющихся знаний, опыта, умения анализировать, уровня информированности. Обмен имеющейся информацией, выводами, дискуссии с другими людьми.

2. Анализ рынка печатных изданий на спортивную тематику. Их направленность и специфика. Периодичность издания. Объем издания. Стоимость размещения информации и рекламы.

3. Преимущества радио перед другими средствами массовой информации. Сбор информации о предоставлении услуг радиовещательными структурами. Организация

встречи с представителями компаний. Обсуждение информационного материала. Предложение тематического сценария передачи.

4. Дифференциация каналов телевидения по следующим признакам:

- информация; музыка; кино; культура и искусство и т.д.;
- для детей; для молодежи; для женщин; для пенсионеров; для пожилых людей; для домохозяек и т.д.;

- республиканская программа; программа для национальных групп населения; программа для проживающих вне территорий своих национальных образований; общегосударственная (интеграционная – межгосударственная, зарубежная, на зарубежную аудиторию) телепрограмма, местная (региональная, вплоть до кабельной сети поселка, микрорайона) программа;

- круглосуточные программы; программы, вещающие определенное время (или с плавающим графиком вещания);

- подготовка сценария передачи посвященной пропаганде современного пятиборья как вида спорта отражающего олимпийские принципы физического воспитания человека.

5. Международные и российские сайты по современному пятиборью, их адреса, структурные элементы, оценка функциональности. Создание сайта для управления и координации деятельности в области современного пятиборья. Формулирование цели сайт. Определение состава потенциальных посетителей. Сбор и создание собственных информационных материалов (контент). Оформление этих материалов (web- дизайн). Обеспечение доступа к материалам пользователей сети (техническая поддержка, хостинг). Рекламирование ресурса.

Самостоятельная работа

1. Подготовить профессионально ориентированную информацию о проходящих соревнованиях по современному пятиборью
2. Создание образа современного пятиборья как комплексного вида спорта.
3. Сделать презентацию новой спортивной базы по современному пятиборью.

37.2. Динамика количества занимающихся современным пятиборьем в России и мире. Наполняемость групп занимающихся современным пятиборьем по этапам подготовки в ДЮСШ на базах Подмосковья. Практические занятия - 6 часов, самостоятельная работа – 6 часов.

Практические занятия

1. Состояние основных баз России ведущих подготовку спортсменов-пятиборцев. Сбор информации по количеству занимающихся спортсменами на этих базах.
2. Состав стран участниц чемпионатов мира по современному пятиборью. Изучение динамики количества стран участниц международных соревнований различного уровня. Представители стран занимавшие призовые места на чемпионатах мира за последние 10 лет. Изменения состава по сравнению с предыдущими десятилетиями.
3. Сравнение популярности современного пятиборья в России и во всем мире среди мужчин и женщин. Анализ состояния ветеранского движения в нашей стране.

Самостоятельная работа

1. Посещение одной из ДЮСШ города Москвы или Подмосковья. Выписать количество групп ДЮСШ и общее число занимающихся. Сделать оценку материально-технического оснащения ДЮСШ
2. Беседа с руководством ДЮСШ об использовании различных информационных ресурсов для рекламы ДЮСШ и пропаганды занятий современным пятиборьем.

3. Интервьюирование тренеров ДЮСШ по количеству желающих заниматься современным пятиборьем и наполняемость групп ДЮСШ. Изучение пожеланий тренеров по улучшению пропаганды занятий современным пятиборьем.

38. Модуль 38 (1 кредит – 36 часов). Фармакология в современном пятиборье. Лекция – 6 часа, практические занятия – 18 часов, самостоятельная работа - 12 часов.

38.1. Фармакология в спортивной тренировке пятиборцев. Лекции – 4 часа, практические занятия - 8 часов, самостоятельная работа – 2 часа.

Лекции

Управление работоспособностью спортсмена. Особенности фармакологической поддержки на различных этапах многолетней подготовки пятиборцев. Фармакологическое обеспечение подготовительного, базового, предсоревновательного периодов подготовки квалифицированных пятиборцев.

Фармакологические препараты: витамины, коферменты, минералы, ферменты, адаптогены, антиоксиданты, антигипоксанты, анаболизирующие препараты, психоэнергизаторы, макроэрги, иммуномодуляторы, регуляторы нервно-психического статуса, гепатопротекторы, актопротекторы, стимуляторы кроветворения и кровообращения, аминокислоты.

Допинг. Общие положения. Сроки выведения некоторых препаратов. Анаболитические стероиды. Производные тестостерона.

Коррекция отдельных состояний во время тренировки спортсменов. Топическое лечение травм. Фармакологическая реабилитация для предотвращения перетренировки. Преодоление состояния иммунодефицита.

Особенности фармакологического обеспечения при концентрированных нагрузках в отдельных видах современного пятиборья.

Практические занятия

1. Составить список фармакологических препаратов, используемых спортсменами во время применения больших концентрированных нагрузок и расписать их назначение.

2. Изучение схем применения фармакологической поддержки на подготовительном периоде годового цикла.

3. Анализ содержания фармакологического обеспечения на базовом периоде тренировки. Применение фармакологии для восстановления спортсменов.

4. Фармакологическая реабилитация в случаях перенапряжения спортсменов.

Самостоятельная работа

1. Изучение специальной литературы посвященной фармакологической подготовки спортсменов.

38.2. Фармакологическая поддержка на соревнованиях по современному пятиборью. Лекция - 2 часа, практические занятия – 8 часов, самостоятельная работа – 6 часов.

Лекция.

Максимальная реализация возможностей спортсмена. Поддержание пика суперкомпенсации. Продление работоспособность на все время стартов (предварительный

и финальный этапы, в течение дня; на несколько дней — при участии в эстафетных соревнованиях). Подавлять нежелательные *реакции*, не снижая работоспособности.

Количество принимаемых фармакологических препаратов. Роль адаптогенов, энергонасыщенных препаратов, ноотропов. Комплексное применение препаратов как ускорителя процессов восстановления между стартами. Обеспечение высокой сократительной способности мышечных волокон. Стимуляция процессов обмена в клетках головного мозга, нервных окончаниях.

Соревновательные фармакологические препараты препятствующие возникновению нарушений метаболизма, стимулирующие процессы клеточного дыхания, способствующие усиленному синтезу энергонасыщенных соединений.

Кроме того, при многодневном соревновательном процессе необходимо фармакологическое обеспечение, как и в период базового этапа подготовки.

Внимание к соревновательному допингу: питье, еда, фармакология должны тщательно контролироваться спортивным врачом.

Практические занятия

1. Составление схемы применения препаратов максимально реализующих возможности пятиборцев.
2. Анализ препаратов поддерживающих пик суперкомпенсации. Правила применения средств фармакологической поддержки работоспособности на все время выступления по комплексу пятиборья.
3. Использование средств фармакологического характера на подавление нежелательных реакций, не снижая работоспособность.
4. Особенности применения фармакологии при многодневных состязаниях связанных с участием в личных и эстафетных состязаниях современного пятиборья.

Самостоятельная работа

1. Составить список фармакологических средств ограниченного использования. Выписать побочные эффекты их применения.

38.3. Особенности применения фармакологии в видах современного пятиборья. Практическое занятие - 2 часа, самостоятельная работа – 4 часов.

Практические занятия

1. Анализ применения фармакологических средств в плавании, беге, стрельбе, фехтовании, верховой езде. Взаимовлияние средств стимулирующих разные виды деятельности. Изучение времени последствия фармакологических препаратов применяемых в различных видах современного пятиборья и их учет при построении тренировочного процесса.

Самостоятельная работа

1. Изучить фармакологическую поддержку в циклических видах спорта.
2. Ознакомиться со специальной литературой применения фармакологии в "технических видах" современного пятиборья.

39. Модуль 39 (1,25 кредит – 45 часов). Подготовка и апробация выпускной квалификационной работы. Практические занятия – 10 часов, самостоятельная работа - 35 часов.

39.1. Написание доклада. Практические занятия - 4 часа, самостоятельная работа – 10 часов.

Практические занятия

1. Изучение схемы доклада. Краткое содержание всей исследовательской деятельности. Обоснование актуальности выбранной темы. Основная проблема, цель, задачи, объект и предмет ВКР.

2. Составление краткой характеристики содержания исследовательской работы. Написание выводов. Описание практической реализации работы.

Самостоятельная работа

1. Работая над докладом, студент старается сделать его для себя удобным. Выделяет цифры курсивом. Из текста доклада находят сокращения, которые меняются на развернутые определения. Выделяются ключевые слова и определения. Несколько раз прочитать текст доклада, фиксируя время чтения. Начитать текст, контролируя свою речь, следя за дикцией, темпом, громкостью и интонацией при произношении. Готовятся ответы на замечания рецензента в письменной форме.

39.2. Подготовка презентации. Практическое занятие - 2 часа, самостоятельная работа – 10 часа.

Практическое занятие

Проверка знаний студентами PowerPoint. Оптимальное количество слайдов в презентации. Основные принципы компьютерной презентации.

Заголовочный и итоговый слайды. В итоговом слайде необходимо разместить благодарности научному руководителю и всем, кто проводил консультации и давал рекомендации.

Основные требования к каждому слайду.

Следует помнить, что визуальное восприятие слайда презентации занимает от двух до пяти секунд, в то время как продолжительность некоторых видов анимации может превышать 20 секунд.

Рекомендуется настроить временной режим презентации.

Презентация помогает оформить доклад, но не заменяет его.

Самостоятельная работа

Подготовить компьютерную презентацию ВКР. Подготовить к каждому слайду заметки по докладу, распечатать их и использовать при подготовке к защите выпускной квалификационной работы, в крайнем случае – на самой презентации. Можно распечатать некоторые ключевые слайды в качестве раздаточного материала. Тренировка доклада по ВКР с применением компьютерной презентации.

39.3. Апробация выпускной квалификационной работы. Практические занятия – 2 часа

Практические занятия

Участие в апробации выпускных квалификационных работ студентов кафедры Теории и методики единоборств. Обсуждение представленных на апробацию работ. Доклад с компьютерной презентацией выполненной исследовательской работы. Ответы на вопросы студентов и преподавателей присутствующих на заседании кафедры.

39.4. Устранение выявленных недостатков работы. Практическое занятие - 2 часа, самостоятельная работа – 15 часов

Практическое занятие

Анализ выступлений студентов во время апробации. Обсуждение основных недостатков по представленному материалу. Внесение исправлений и дополнений в соответствии со сделанными замечаниями на апробации. Внесение исправлений в выпускную квалификационную работу, доклад и презентацию. Проверка сделанных исправлений преподавателем и окончательное утверждение обновленного доклада и презентации.

Самостоятельная работа

1. Изучение высказанных замечаний на апробации. Анализ ответов на вопросы по ВКР.
2. Подготовка ответов на замечания рецензента. Тренировка доклада с внесенными изменениями и дополнениями после апробации.

40. Модуль 40 (1 кредит – 36 часов) Семестровый экзамен для студентов четвертого курса. Самостоятельная работа студентов – 27 часов, экзамен – 9 часов.

40.1. Повторение четвертого курса обучения. Самостоятельная работа студентов - 27 часов

Самостоятельная работа студентов

Повторение разделов модульного обучения за четвертый курс:

1. Основы управления подготовкой спортсменов занимающихся современным пятиборьем.
2. Планирование подготовки пятиборцев.
3. Прогнозирование спортивных результатов и его значение в современном пятиборье.
4. Содержание и направленность учебно-тренировочного процесса на этапе спортивного совершенствования.
5. Значение моделирования спортивной деятельности и его особенности в современном пятиборье.
6. Характеристика профессиональной деятельности и личности тренера по современному пятиборью.
7. Факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе подготовки спортсменов в современном пятиборье.
8. Технологии восстановления спортсменов современного пятиборья.
9. Формирование общественного мнения о современном пятиборье через средства массовой информации.
10. Фармакология в спортивной тренировке пятиборцев.
11. Фармакологическая поддержка на соревнованиях по современному пятиборью.

40.2. Сдача экзамена - 9 часов

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

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

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

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

5.2.1. Содержание экзаменационных требований для студентов во II семестре очной формы обучения:

Вопросы для устного ответа:

1. Характеристика современного пятиборья как комплексного вида спорта и средства разносторонней физической подготовки.
2. Прикладное и воспитательное значение современного пятиборья.
3. Место современного пятиборья и его видов в массовых формах физической культуры и в программе олимпийских видов спорта.
4. Система управления развитием современного пятиборья в стране.
5. Сочетание государственных и общественных форм работы по развитию современного пятиборья. Источники финансирования подготовки спортсменов.
6. Федерация по современному пятиборью РФ: задачи, устав, структура, планирование и организация работы, международные связи.
7. Тренерский совет: состав тренерского совета, функциональные обязанности членов тренерского совета, задачи и организация работы.
8. Управление развитием современного пятиборья в субъектах РФ: федерация, тренерский совет, ведомственные спортивные организации, клубы.
9. Возникновение современного пятиборья.
10. Этапы развития современного пятиборья в нашей стране.
11. Подготовка специалистов по современному пятиборью в институтах физической культуры.
12. Участие и достижения отечественных пятиборцев на чемпионатах мира и Олимпийских играх.
13. Выдающиеся спортсмены, тренеры и специалисты современного пятиборья нашей страны.
14. Изменения в программе современного пятиборья и правилах соревнований и их влияние на подготовку спортсменов.
15. Состояние современного пятиборья в настоящее время в нашей стране и за рубежом и перспективы его дальнейшего развития.
16. Построение маршрута на конкурном поле для проведения соревнований по современному пятиборью.
17. Организация проведения разминки перед соревнованием по верховой езде и оборудование разминочного поля.
18. Оборудование бассейна для проведения соревнований по плаванию.
19. Требования к огневому рубежу и трассе бега в комбинированном испытании.
20. Технические требования к личному спортивному инвентарю на соревнованиях по фехтованию.

21. Требования к личному инвентарю для участия в соревнованиях по верховой езде.
22. Санитарно-гигиенические нормы и требования к местам занятий верховой ездой и содержанию лошади.
23. Правила эксплуатации и ухода за применяемым в верховой езде оборудованием и инвентарем.
24. Эффективное и безопасное использование оборудования в тренировочном процессе пятиборцев на занятиях по верховой езде.
25. Основные принципы подбора инвентаря и экипировки для верховой езды
26. Содержание понятий «классификация», «систематика» и «терминология» в современном пятиборье и в его отдельных видах.
27. Классификация технических приемов и боевых действий в фехтовании.
28. Характеристика упражнений в видах современного пятиборья. Систематика приемов и упражнений в видах пятиборья.
29. Теоретические, методические и судейские понятия и термины в современном пятиборье и его видах.
30. Соблюдение терминологии в тренировочной, организационно-управленческой и судейской работе по современному пятиборью.
31. Международная судейская терминология, ее применение и связь с отечественной терминологией.
32. Санитарно-гигиенические нормы и требования к местам стрельб и лазерному оружию.
33. Правила эксплуатации и ухода за применяемым в стрельбе оборудованием и инвентарем.
34. Эффективное и безопасное использование инвентаря и оборудования в тренировочном процессе пятиборцев на занятиях по стрельбе.
35. Основные принципы подбора инвентаря для стрельбы из пневматического пистолета с лазерной насадкой.
36. Правила эксплуатации и ухода за применяемым в плавании оборудованием и инвентарем.
37. Санитарно-гигиенические нормы и требования к бассейну.
38. Эффективное и безопасное использование инвентаря и оборудования в тренировочном процессе пятиборцев на занятиях по плаванию.
39. Санитарно-гигиенические нормы и требования к местам проведения занятий по бегу.
40. Эффективное и безопасное использование инвентаря и оборудования в тренировочном процессе пятиборцев на занятиях по бегу.
41. Санитарно-гигиенические нормы и требования к фехтовальному залу и личному инвентарю участников тренировочного процесса.
42. Основные принципы подбора инвентаря и экипировки для фехтования.
43. Эффективное и безопасное использование инвентаря и оборудования в тренировочном процессе пятиборцев на занятиях по фехтованию.
44. Основные элементы содержания занятий по видам современного пятиборья.
45. Особенности воздействия на функциональные структуры организма спортсмена занятиями видами современного пятиборья и отражение данного воздействия на структуре учебно-тренировочного занятия.
46. Специфика содержания подготовительной, основной и заключительной частей учебно-тренировочных занятий в видах современного пятиборья.
47. Планирование рабочего дня, соблюдение режима тренировок и отдыха. Самодисциплина, настойчивость, привычка ценить и рационально использовать время.

48. Значение волевых качеств в достижении высоких результатов в соревновательной деятельности. Способность противостоять первым неудачам и компенсировать их успешным выступлением в оставшихся видах.
49. Способность переносить большие нагрузки, имеющие разнонаправленное воздействие.
50. Основы разностороннего развития занимающихся средствами современного пятиборья.
51. Принципы построения занятий по современному пятиборью оздоровительной направленности.
52. Разносторонние физические и психические нагрузки в процессе тренировок и выступления на соревнованиях. Высокие показатели функциональных возможностей основных систем организма. Длительное сохранение высокой работоспособности.
53. Результаты врачебных и педагогических наблюдений за воздействиями занятий пятиборьем на организм спортсменов.
54. Особенности фехтования в современном пятиборье.
55. Классификация приемов и боевых действий в фехтовании.
56. Взаимосвязь техники и тактики при ведении фехтовального поединка.
57. Боевая стойка и передвижения по полю боя.
58. Выпад и «стрела».
59. Основные позиции и соединения в фехтовании на шпагах.
60. Характеристика выполнения уколов с ближней, средней и дальней дистанций.
61. Характеристика укола прямо, переводом, переносом, с оппозицией, с углом.
62. Основы техники выполнения уколов с батманом, с захватом и с финтами.
63. Выполнение уколов после комбинированных действий на оружие и финтов.
64. Особенности стрельбы в современном пятиборье.
65. Понятие о прицельном выстреле.
66. Выполнение стрелкового упражнения в регламенте соревнований по современному пятиборью.
67. Средства управления лошадью и их применение.
68. Техника прыжка через препятствия различного типа: движения лошади, положения и действия всадника при подходе к препятствию.
69. Движения лошади, положения и действия всадника при отталкивании для прыжка через препятствие.
70. Движения лошади, положения и действия всадника при полете через препятствие.
71. Движения лошади, положения и действия всадника при приземлении после прыжка через препятствие.
72. Техника прыжка через препятствия различного типа.
73. Техника выполнения старта в плавании.
74. Основные компоненты техники выполнения поворотов в плавании кролем на груди.
75. Основы техники плавания способом кроль на груди.
76. Фазовая структура полного цикла гребка рукой.
77. Сочетание движений руками при плавании кролем на груди.
78. Движения ногами при плавании кролем на груди.
79. Дыхание при плавании кролем на груди.
80. Сочетание движений руками, ногами с дыханием при плавании кролем на груди.
81. Темп и «шаг» пловца.
82. Выполнение старта в беге.

- 83. Основы техники бега: беговой шаг, положение туловища, головы, движения рук, дыхание.
- 84. Особенности техники бега при финишировании.
- 85. Сформулировать актуальность одного из направлений исследований.
- 86. Значение УИРС в подготовке бакалавров по современному пятиборью в ИФК.
- 87. Методология научной деятельности.
- 88. Наиболее распространенные схемы исследований в современном пятиборье.
- 89. Популярные методы сбора научных данных о различных сторонах деятельности в современном пятиборье.
- 90. Применение методов математической статистики для обработки полученных данных о различных сторонах деятельности в современном пятиборье.

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

Вопросы для собеседования:

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

25. Организация и проведение соревнований по верховой езде.
26. Организация и проведение соревнований в комбинированном испытании.
27. Организация и проведение соревнований по фехтованию.
28. Организация и проведение соревнований по плаванию.
29. Сценарий открытия и закрытия соревнований.
30. Содержание отчета о соревнованиях.
31. Содержание и формы воспитательной работы с юными пятиборцами.
32. Организация и проведение тренировочного процесса в группах начальной подготовки.
33. Содержание и направленность тренировочного процесса в группах начальной подготовки.
34. Тренировочные нагрузки и особенности методики проведения тренировочных занятий по видам пятиборья в группах начальной подготовки.
35. Переводные и контрольных нормативы по физической и специальной подготовке в группах начальной подготовки.
36. Применение технических средств в различных направлениях подготовки спортсменов.
37. Использование технических средств при подготовке в различных видах современного пятиборья.
38. Изменения функциональной направленности применения технических средств по ходу многолетней подготовки спортсмена занимающегося современным пятиборьем.
39. Значение технических средств для оценки комплексного воздействия тренировочных нагрузок в видах современного пятиборья на организм спортсменов.
40. Общая характеристика основных физических качеств: силы, быстроты (скорости), выносливости, гибкости и ловкости (координационных способностей).
41. Разновидности проявления силы: абсолютная максимальная, общая и относительная сила, динамическая и статическая силовая выносливость.
42. Проявление силы в видах пятиборья.
43. Проявление быстроты в видах пятиборья.
44. Разновидности выносливости: общая и специальная, силовая, скоростная, статическая, координационная, эмоциональная и т.д.
45. Энергетическое обеспечение выносливости.
46. Проявление выносливости в видах пятиборья.
47. Факторы, определяющие гибкость.
48. Измерение гибкости.
49. Активная и пассивная гибкость.
50. Проявление гибкости в видах пятиборья.
51. Факторы, обеспечивающие проявление координационных способностей: развитие нервно-двигательного аппарата и органов управления движениями, уровень физических качеств, технико-тактическая подготовленность, морфофункциональные свойства организма.
52. Основные формы проявления координационных способностей: соизмерение и регулирование пространственных, временных и динамических параметров движений; поддержание статического и динамического равновесия; выполнение двигательных действий без излишней мышечной напряженности.
53. Координационные способности в видах пятиборья.
54. Ведущие ощущения и восприятия в видах современного пятиборья: зрительные, пространственные, временные, силовые, тактильные, кинестетические.
55. Двигательные представления (идеомоторика) в видах современного пятиборья.
56. Процессы мышления: сравнение, анализ, синтез, абстракция, конкретизация, логическое заключение, выводы и т.д.
57. Характер мыслительных задач.

58. Эмоциональные процессы и состояния.
59. Длительность и степень эмоциональных напряжений, динамика эмоциональных состояний.
60. Характеристика эмоций, причины, вызывающие их, влияние на выступление в соревнованиях.
61. Виды и качественные особенности волевых усилий в видах современного пятиборья. Особенности процессов реагирования.
62. Внешнее и внутреннее внимание, его объем, интенсивность, концентрация, распределение, устойчивость, переключение.
63. Ориентирование в соревновательных ситуациях в видах современного пятиборья.
64. Характеристика основных методов исследования, используемых в современном пятиборье.
65. Особенности организации и проведения НИР в современном пятиборье.
66. Естественный, модельный и лабораторный эксперименты.
67. Применение методов обработки результатов исследований и проведение научного анализа результатов исследований.
68. Применение апробированных методик проведения научных исследований в современном пятиборье.
69. Технология составления планов оснащения физкультурно-спортивной организации оборудованием, экипировкой и инвентарем.
70. Составление служебной документации и технической заявки на приобретение физкультурно-спортивной экипировки, инвентаря, оборудования.
71. Составить планово-финансовый документ по приобретению оборудования, инвентаря и экипировки.

71.1. Деловая игра

Тема: Действия главной судейской коллегии при организации и проведении соревнований по одному из видов современного пятиборья:

- по плаванию;
- по комбинированному виду (стрельба+бег);
- по фехтованию;
- по верховой езде.

5.2.3. Содержание экзаменационных требований для студентов во VI семестре очной формы обучения:

Вопросы для устного ответа:

1. Основы спортивной тактики в современном пятиборье.
2. Индивидуальная и командная тактика.
3. Элементы спортивной тактики в видах современного пятиборья.
4. Варианты соревновательной деятельности в зависимости от ситуации.
5. Техничко-тактическое мастерство в видах современного пятиборья.
6. Оценка эффективности тактики.
7. Специально-подготовительные упражнения в фехтовании.
8. Упражнения общей и специальной физической подготовки на суше и в воде, для совершенствования техники плавания, упражнения с применением тренажерных устройств.
9. Езда различными аллюрами; упражнения для укрепления посадки, совершенствования управления лошастью; преодоление препятствий; езда на различных лошадях.
10. Специально-подготовительные упражнения в стрельбе.
11. Стрельба в сочетании с бегом различной интенсивности.

12. Вспомогательные и специально-подготовительные упражнения для совершенствования техники бега.
13. Особенности применения бега с различной интенсивностью и длительностью между стрельбами.
14. Дополнительные средства в системе спортивной тренировки пятиборцев.
15. Характеристика и применение словесных методов в тренировке пятиборцев.
16. Специфика применения наглядных методов при обучении видам пятиборья.
17. Методы овладения техникой видами современного пятиборья.
18. Методы развития двигательных качеств, технико-тактической и психологической подготовки: строго регламентированных упражнений (равномерный, переменный, интервальный), игровой, соревновательный.
19. Цели и задачи физической подготовки в современном пятиборье.
20. Значение уровня развития физических качеств и двигательных способностей для достижения высокого спортивного мастерства.
21. Основные формы, средства и методы общей и специальной физической подготовки в современном пятиборье. Содержание и особенности физической подготовки в видах современного пятиборья.
22. Роль и значение технической подготовки в видах современного пятиборья для достижения высоких спортивных результатов по всему комплексу.
23. Совершенствование индивидуальной техники спортсменов в процессе тренировочных занятий видами современного пятиборья.
24. Техническая подготовка в годичном тренировочном цикле.
25. Особенности применения средств и методов технической подготовки в различных видах пятиборья, применение технических средств и специальной аппаратуры.
26. Понятие о тактической подготовке. Роль и значение тактической подготовки в видах современного пятиборья. Связь тактической подготовкой с другими сторонами подготовки: технической, физической и психологической.
27. Цель и задачи психологической подготовки в современном пятиборье и его видах. Связь психологической подготовки с другими сторонами подготовки в видах пятиборья.
28. Использование основных направлений психологической подготовки: общая психологическая подготовка, подготовка к выступлениям в соревнованиях, подготовка к конкретному соревнованию, управление психическим состоянием при выступлении в соревнованиях.
29. Применение средств и методов психологической подготовки в видах пятиборья.
30. Методы воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции в видах современного пятиборья.
31. Использование методов воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции с учетом специфики видов современного пятиборья.
32. Цели и задачи интеллектуальной подготовки. Связь их с другими видами подготовки.
33. Содержание специальной теоретической подготовленности: овладение определенным объемом знаний основ теории и методики современного пятиборья; получение специальной научной информации и овладение знаниями общих научных основ о спортивной деятельности и подготовке спортсмена; получение информации о состоянии и развитии современного пятиборья в стране и мире.
34. Средства и методы интеллектуальной подготовки.
35. Содержание и направленность тренировочного процесса на этапе начальной специализации.
36. Значение и виды соревнований в современном пятиборье.

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

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

1. Характеристика деятельности тренеров в современном пятиборье.
2. Особенности учебно-тренировочной и воспитательной работы тренера с юными пятиборцами.

3. Задачи, содержание и построение спортивной тренировки в современном пятиборье как комплексном виде спорта.
4. Компоненты соревновательной деятельности и оценка их параметров в видах пятиборья.
5. Этапы многолетней подготовки юных пятиборцев.
6. Содержание и формы воспитательной работы с юными пятиборцами.
7. Средства и методы теоретической и интеллектуальной подготовки.
8. Цель и задачи психологической подготовки в современном пятиборье и его видах.
9. Роль и значение тактической подготовки в видах современного пятиборья.
10. Взаимосвязь технической подготовки с другими сторонами подготовки пятиборца.

5.2.5. Содержание зачетных требований для студентов в VII 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 современном пятиборье.
3. Учет тренировочных нагрузок по видам современного пятиборья.
4. Виды контроля за состоянием пятиборцев во время тренировок и соревнований.
5. Управление процессом спортивного совершенствования на основе данных контроля.
6. Разработка батареи тестов для педагогического контроля и организация их проведения.
7. Фиксирование, анализ и обобщение результатов педагогического контроля.
8. Поиск организационных решений для коррекции состояния занимающихся.
9. Оперативное, текущее, этапное управление.
10. Применение актуальных для современного пятиборья технологий управления состоянием спортсмена, включая педагогический контроль и коррекцию.
11. Значение и задачи планирования подготовки в современном пятиборье.
12. Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное.
13. Четырехлетнее перспективное планирование (на олимпийский цикл) пятиборцев старших разрядов.
14. Годовое планирование.
15. Особенности сочетания тренировочных нагрузок в видах пятиборья 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 комплексе современного пятиборья и в отдельных его видах.
21. Методы прогнозирования спортивных результатов и достижений: метод экспертных оценок, анализ динамики результатов, экстраполяция, их использование в современном пятиборье.
22. Динамика личных и командных результатов по всему комплексу современного пятиборья и по отдельным его видам за последние десятилетия на российских соревнованиях, чемпионатах мира и Олимпийских играх.

23. Основная задача тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства.
24. Принципы формирования групп спортивного совершенствования.
25. Структура годичного цикла на этапе совершенствования спортивного мастерства.
26. Различная степень подготовленности спортсмена в отдельных видах пятиборья («ведущие», «отстающие» виды).
27. Принципы чередование ударных нагрузок в плавании и беге на этапе совершенствования спортивного мастерства.
28. Медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.
29. Требования стандарта спортивной подготовки в современном пятиборье для этапа совершенствования спортивного мастерства.
30. Применение стрелковой подготовки пятиборцев на этапе совершенствования спортивного мастерства.
31. Особенности организации и проведения занятий верховой ездой на этапе совершенствования спортивного мастерства.
32. Организация и проведение занятий по фехтованию у пятиборцев на этапе совершенствования спортивного мастерства.
33. Интеграция тренировочного процесса в стрельбе и беге с учетом задач этапа совершенствования спортивного мастерства.
34. Составление типовых недельных и дневных циклов подготовки по видам современного пятиборья в соответствии с этапом совершенствования спортивного мастерства пятиборцев
35. Значение и задачи моделирования спортивной деятельности. Особенности моделирования в современном пятиборье.
36. Блок-схема модели сильнейшего спортсмена современного пятиборья.
37. Морфологические особенности, возраст и спортивный стаж сильнейших пятиборцев России и мира.
38. Характеристика спортивной деятельности в видах современного пятиборья. Требования к отдельным сторонам подготовки пятиборцев.

5.2.6. Содержание экзаменационных требований для студентов во VIII семестре очной формы обучения:

Вопросы для устного ответа:

1. Требования к профессиональной подготовке тренера.
2. Авторитарный, демократический и либеральный стили деятельности тренера.
3. Классификация тренеров.
4. Оценка деятельности и личности тренера.
5. Содержание и направленность профессиональной подготовки тренера по пятиборью.
6. Основные причины спортивных травм на тренировках и соревнованиях по современному пятиборью.
7. Механизм возникновения спортивной травмы.
8. Особенности протекания восстановления при занятиях различными видами современного пятиборья
9. Подбор восстановительных средств, используемые после тренировочных нагрузок в технических видах современного пятиборья.
10. Использование восстановительные средства, при повышенных тренировочных нагрузках в циклических видах современного пятиборья.
11. Применение различных средства и методы восстановления спортивной работоспособности для оптимизации подготовки пятиборцев.

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

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

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

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

16. Основные положения применения восстановительных средств в современном пятиборье.

17. Формирование мотивации к занятиям современным пятиборьем

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

19. Умение формировать мотивацию к занятиям современным пятиборьем

20. Структурные элементы общественного мнения.

21. Функции формирования общественного мнения о современном пятиборье.

22. Создание имиджа современного пятиборья как олимпийского вида спорта.

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

24. Особенности фармакологической поддержки на различных этапах многолетней подготовки пятиборцев.

25. Фармакологическое обеспечение подготовительного, базового, предсоревновательного периодов подготовки квалифицированных пятиборцев.

26. Допинг. Общие положения. Антидопинговый контроль на соревнованиях по современному пятиборью.

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

28. Особенности фармакологического обеспечения при концентрированных нагрузках в отдельных видах современного пятиборья.

29. Продление работоспособность на все время соревнований по современному пятиборью (предварительный и финальный этапы, в течение дня; на несколько дней — при участии в эстафетных соревнованиях).

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

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

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

5.2.7. Примерная тематика выпускных квалификационных работ:

1. Прогнозирование спортивных достижений в современном пятиборье.

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

3. Модели соревновательной деятельности в современном пятиборье.

4. Методики повышения уровня подготовленности пятиборцев.

5. Модельные характеристики спортсмена современного пятиборья.

6. Планирование тренировочных нагрузок в видах современного пятиборья и их взаимовлияние.

7. Содержание и направленность учебно-тренировочного процесса в различных группах ДЮСШ по современному пятиборью.

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

9. Инновации в методике обучения видам современного пятиборья.

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

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

12. Рационализация питания спортсменов занимающихся современным пятиборьем.

13. Укрепление пассивной части опорно-двигательного аппарата спортсменов занимающихся современным пятиборьем.

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

15. Система соревнований как составной части многолетней подготовки пятиборцев.

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

а) Основная литература:

1. Современное пятиборье: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / В.П.Киселев. – М.: Советский спорт, 2006. 144 с.
2. Варакин А.П. 50 лет Советскому и Российскому современному пятиборью: Исторический очерк и учебное пособие по методике тренировки. – М.: «Физкультура, образование и наука», 1996. – 133 с.
3. Варакин А.П. Современное пятиборье: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. А.П. Варакина. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 256 с.

б) Дополнительная литература:

1. Булгакова Н.Ж. Плавание: Учебник для вузов/ Под общ. ред. Н.Ж. булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 400 с.
2. Бычков Ю.М. Тренер в уроке фехтования / Ю.М. Бычков. – М.: Физическая культура и спорт, 2006. – 176 с.
3. Вайцеховский С.М., Широкая Л. Современное пятиборье / Под общей ред. С.М. Вайцеховского и Л. Широкая. - М.: ФиС и Будапешт: Спорт, 1969. – 304 с.
4. Варакин А.П. Годичный цикл тренировки пятиборца. - М.: «С.ПРИНТ», 1999. – 85 с.
5. Варакин А.П. Подготовка пятиборцев в фехтовании. – М.: «Физкультура, образование и наука», 1997. – 66 с.
6. Корх А.Я. Спортивная стрельба: Учеб. для ин-тов физ. культ./ Под общ. ред. А.Я. Корха. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 255 с.
7. Корх А.Я. Стрелковый спорт и методика преподавания: Учеб. Для студ. пед. фак. ин-тов физ. культ./ Под ред. А.Я. Корха. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 144 с.
8. Озолин Н.Г. Легкая атлетика: Учеб. для ин-тов физ. культ./ Под общ. ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. М.: Физкультура и спорт, 1989. – 671с.
9. Пономарев А.Н. Парные упражнения в подготовке фехтовальщика. – М.: Физкультура и спорт, 1968. – 102 с.
10. Пономарев А.Н. Фехтование: от новичка до мастера. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 144 с.

11. Спортивное фехтование: Учебник для ИФК / Под общей редакцией Д.А. Тышлера. М., Изд. ФОН, 1997. – 387 с.
12. Тышлер Д.А., Мовшович А.Д., Тышлер Г.Д. Многолетняя тренировка юных фехтовальщиков: Учебное пособие. – М.: Деловая лига, 2001. – 254с.
13. Эзе Э. Конный спорт: Пособие для тренеров, преподавателей, коневодов и спортсменов. Сокр. Пер. с нем. / Под ред. Э Эзе; Предисл. П.П. Кобызева. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 255 с.

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

1. <http://pentathlon.org>
2. <http://fencingmultimedia.com>

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

– *программное обеспечение дисциплины (модуля):*

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

	автоматизированных рабочих мест ППС.
--	--------------------------------------

– современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

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

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

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

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

1.3. Тренажер Тышлера

Тренажер Тышлера («ТТ») имеет 8 различных режимов работы (программ тренировки), для которых может быть создано бесконечное количество упражнений в дополнение к тем, что представлены в настоящем пособии.

Прибор запрограммирован на воспроизведение непредсказуемой последовательности звуковых сигналов для тренировки простых двигательных реакций. В результате многолетних наблюдений выявлено точное соотношение между последовательностью сигналов для тренировки реакций выбора (выбор из двух возможных действий), реакций переключения (от заданного действия к другому действию), предвосхищения дистанции, тренировки передвижений и др.

Реагирование на звуковые сигналы поможет овладеть ритмическими основами выполнения технически сложных движений, как в гимнастике, прыжках вводу, фигурном катании.

Известно, что для того, чтобы добиться результатов в современном спорте, необходимо тренироваться 5-6 раз в неделю и даже несколько раз в день. Это не позволяет совмещать спорт, работу и личную жизнь. Решить такую проблему теперь поможет «ТТ», ведь он моделирует индивидуальный урок с тренером и даже фехтовальный поединок, облегчает тренировку передвижений. Повторение часто используемых и наиболее эффективных приемов, применяемых в бою или фехтовальном уроке, помогает спортсменам совершенствовать технику их выполнения, скорость, точность, правильные реагирования и принятие решений на много быстрее, чем приходится в течение боя.

1.4. Фехтовальный тренажер ФТ-1

Фехтовальный тренажер ФТ-1 (в дальнейшем тренажер) предназначен для повышения эффективности тренировок и оказания помощи тренеру по оценке текущего состояния одного или двух спортсменов в двух видах оружия: рапира и шпага.

Тренажер имеет большое количество настроек для создания оптимального режима тренировки. Настройка тренажера производится тренером или спортсменом вручную перед тренировочным циклом (в дальнейшем ТЦ).

ТЦ начинается сразу после нажатия кнопки «Старт». С этого момента тренажер в автоматическом режиме задает темп и объем тренировочного цикла, порядок действий спортсмена, а также получение, обработку и отображение различной числовой информации, включающей в себя, в том числе, время реакции и точность попадания в цель.

Тренажер поддерживает виды фехтования: на рапирах и шпагах.

Вид оружия определяется автоматически во время остановленной тренировки.

Тренажер оснащен десятью стационарными датчиками и одним переносным. *Стационарные датчики разбиты на три группы: фронтальные (6 штук), левые боковые (2 штуки) и правые боковые (2 штуки).* В каждой тренировке работает только две группы датчиков. В зависимости от стойки, которая может быть изменена при помощи кнопки «стойка» на пульте дистанционного управления, возможны только два варианта группировки датчиков:

- при левосторонней стойке задействованы фронтальные и левые боковые датчики;
 - при правосторонней стойке задействованы фронтальные и правые боковые датчики.
- Тренажер поддерживает четыре вида переключения стационарных датчиков:
- простой (всегда выбирается один датчик);
 - змейка (в каждой попытке выбирается новый датчик в порядке возрастания номеров);
 - случайный (в каждой попытке выбирается новый датчик в случайном порядке);
 - смешанный (выполняется поочередно по 10 попыток режимы простой, змейка и случайный). В простом режиме можно выбрать необходимый датчик последовательным нажатием на кнопку «режим» пульта дистанционного управления.

Тренажер может находиться в одном из трех режимов:

- «автономный» (к тренажеру не подключен кабель связи с другим тренажером);
- «ведущий» (к тренажеру подключен кабель связи разъемом с надписью «ведущий»);
- «ведомый» (к тренажеру подключен кабель связи разъемом с надписью «ведомый»).

1.5. Оборудование для проведения методических и самостоятельных занятий

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

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

1.5.3. Ноутбук Aser Aspire 5100 series – 2008 г.

1.5.4. Принтер HP LaserJet 1320 – 2007 г.

1.5.5. Сканер EPSON 2480 – 2005 г.

1.5.6. Копировальный аппарат Canon MF 4150 – 2007 г.

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

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

1.5.9. Плеер DVD BVK – 2007 г.

1.5.10. Принтер HP LaserJet P2015D – 2007 г.

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

1.5.12. Монитор сердечного ритма Polar S-610.

7.4. Спортивный инвентарь

7.4.1. Учебные и электрофицированные шпаги.

7.4.2. Фехтовальная экипировка: костюмы, маски, перчатки, шнуры.

7.4.3. Аппараты-электрофиксаторы уколов.

7.4.4. Подводящие электрокабели.

7.4.5. Катушки-сматыватели.

7.4.6. Пневматические пистолеты Иж-46

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (современное пятиборье) для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, 10 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта, очной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

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

Форма промежуточной аттестации: *экзамен*.

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Тестирование знаний по темам: 1. История современного пятиборья в мире и нашей стране 2. Условия соревновательной деятельности в верховой езде у пятиборцев и сведения о спортивной лошади 3. Условия соревновательной деятельности пятиборцев в стрельбы из лазерного пистолета и техника выполнения точного выстрела 4. Фехтование на шпагах в современном пятиборье 5. Условия соревновательной деятельности пятиборцев в плавании и техника плавания способом кроль на груди 6. Положения и движения лошади и всадника при прохождении конкурного маршрута. Основы техники верховой езды 7. Основы техники легкоатлетического бега	5 неделя 1 неделя 31 неделя 39 неделя 28 неделя 35 неделя 28 неделя	2 2 2 2 2 2 2
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1 Формирование современного пятиборья как вида олимпийского многоборья. 2 Инвентарь и оборудование для проведения тренировок по современному пятиборью 3 Термины, используемые для характеристики соревновательного пространства в видах современного пятиборья 4 Организация и методика проведения частей занятия по видам современного пятиборья	4 неделя 8 неделя 10 неделя 12 неделя	2 2 2 2

	5 Оздоровительный эффект от любительских занятий видами современного пятиборья	15 неделя	2
	6 Техника циклических видов современного пятиборья	27 неделя	2
	7 Основы техники стрельбы из пневматического пистолета	31 неделя	2
	8 Основы техники верховой езды с преодолением препятствий	35 неделя	2
	9 Техника фехтования	39 неделя	2
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Описать правила проведения соревнований по пентатлону древних олимпиад. 2. Составить хронологию изменения правил соревнований по современному пятиборью 3. Подготовка инвентаря и оборудования для проведения соревнований по верховой езде. 4. Оборудование мест для стрельбы из пневматического (лазерного) пистолета. 5. Подготовка беговой трассы и огневого рубежа для проведения соревнований в комбинированном испытании. 6. Оборудование фехтовального зала для проведения тренировочного процесса и соревнований. 7. Выписать основные термины, характеризующие соревновательную деятельность пятиборца в современном пятиборье 8. Составление конспектов и проведение подготовительной части учебно-тренировочных занятий по видам современного пятиборья. 9. Анализ санитарно-гигиенических требований для помещений при занятиях видами современного пятиборья. 10. Анализ техники плавания кроль на груди 11. Анализ техники скоростной стрельбы, определение типовых ошибок у начинающего спортсмена 12. Оценка выступления пятиборцев на соревнованиях по верховой езде 13. Состязания по фехтованию в рамках правил по современному пятиборью 14. Выбор направления исследовательской деятельности и формулирование рабочего названия темы 15. Составление индивидуального и рабочего планов исследовательской деятельности 16. Определение предполагаемых результатов, которые могут быть получены в результате исследований	3 неделя 5-7 недели 7-8 недели 7-8 недели 7-8 недели 7-8 недели 9-10 недели 12 неделя 13 неделя 24-26 недели 28-31 недели 32-35 недели 36-38 недели 40 неделя 41 неделя 42 неделя	1 2 1 1 1 2 2 2 2 1 2 1 2 1 1
5	Написание и защита рефератов на темы: 1. Современное пятиборье в системе	2 неделя	2

	физического воспитания. 2. Оборудование мест для проведения соревнований по видам современного пятиборья 3. Структура тренировочного занятия в видах современного пятиборья. 4. Основы техники плавания кролем на груди 5. Основы техники меткого выстрела 6. Действия всадника при преодолении препятствия лошадью 7. Техника фехтования на шпагах	5-7 недели 11-12 недели 24-27 недели 28-31 недели 32-35 недели 37-39 недели	2 2 2 2 2 2
6	Сдача экзамена (рубежный контроль)	43 неделя	20
7	Всего:		100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	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 экзамену.

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

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

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (современное пятиборье) для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, 10 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта, очной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

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

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Тестирование знаний по модулям: 1. Основы спортивной тактики в современном пятиборье 2. Физические качества пятиборца и методика их улучшения 3. Проявления физических качеств в видах современного пятиборья	10 неделя 14 неделя 37 неделя	2 2 2
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Методики обучения в циклических видах современного пятиборья. 2. Методики обучения в сложно-координационных видах современного пятиборья 3. Программирование процесса обучения пятиборцев 4. Организация и проведение соревнований по современному пятиборью 5. Анализ содержания тренировочного плана подготовки 1-го, 2-го и 3-го годов обучения на начальном этапе подготовки пятиборцев 6. Обсуждение применения технических средств в подготовке спортсменов занимающихся современным пятиборьем 7. Комплексный анализ необходимых спортсмену двигательных качеств в сложившихся условиях соревнований по современному пятиборью 8. Методология исследовательской деятельности в современном пятиборье	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 плавании	2-4 недели	2
	2. Освоение методики обучения технике бега.	5 неделя	3
	3. Методика обучения в сложно-координационных видах современного пятиборья.	6-9 недели	2
	4. Составление обучающих программ по видам современного пятиборья.	10-12 недели	3
	5. Разработка и написание положения о соревнованиях по современному пятиборью.	13-14 недели	2
	6. Составление сметы на проведение соревнований по современному пятиборью.	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 современному пятиборью.	15-16 недели	2
	9. Организация и проведение соревнований в отдельных видах современного пятиборья.	15-16 недели	2
	10. Написание сценариев открытия и закрытия соревнований.	15-16 недели	3
	11. Применение разнообразных общеразвивающих и специальных упражнений, их дозировка, сочетание с играми и состязательными формами проведения	21-23 недели	2
	12. Изучение элементов техники спортивного плавания и применение упражнений для изучения способов плавания кролем на спине и на груди	22 неделя	2
	13. Подготовка протоколов сдачи контрольно-переводных нормативов по годам обучения на данном этапе.	23 неделя	2
	14. Применение лазерных и оптико-электронных стрелковых тренажеров и в тренировочном процессе пятиборцев	27 неделя	2
	15. Использование мониторов сердечного ритма в беговой тренировке	28 неделя	2
	16. Организация и проведение НИР в современном пятиборье	38-43 недели	3
5	Написание и защита рефератов на темы:		
	1. Правила составления основных документов необходимых для проведения соревнований по современному пятиборью	13-16 недели	2
	2. Соблюдение техники безопасности при проведении соревнований по одному из видов современного пятиборья.	13-16 недели	2
	3. Сценарии открытия и закрытия соревнований	13-16 недели	2
	4. Роль технических средств в подготовке спортсменов занимающихся современным пятиборьем	24-31 недели	2
	5. Общая характеристика основных	32-37 недели	2

	физических качеств 6. Характеристика основных методов исследования, используемых в современном пятиборье	38-43 недели	2
6	Сдача экзамена (рубежный контроль)	44 неделя	20
	Всего:		100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	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 экзамену.

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

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

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (современное пятиборье) для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, 10 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта, очной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

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

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Тестирование знаний по модулям: 1. Методика обучения в современном пятиборье 2. Организация процесса обучения в современном пятиборье 3. Объективные условия спортивной деятельности в современном пятиборье 4. Структура соревновательной деятельности пятиборца	10 неделя 14 неделя 24 неделя 25 неделя	2 2 2 2
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Особенности применения методов тренировки пятиборцев на различных этапах многолетней подготовки. 2. Виды подготовки пятиборцев 3. Тренировочный этап (начальной специализации) многолетней подготовки пятиборцев 4. Объективные условия спортивной деятельности в современном пятиборье 5. Отбор в процессе многолетней подготовки юных пятиборцев 6. Тренировочный процесс на этапе углубленной специализации	7 неделя 9 неделя 13 неделя 26 неделя 30 неделя 35 неделя	2 2 2 2 2 2
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Использование основных и дополнительных средств тренировки пятиборца 2. Применение методов тренировки в видах современного пятиборья.	6 неделя 6-7 недели	3 3

	3. Особенности применения методов тренировки пятиборцев на различных этапах многолетней подготовки.	7 неделя	3
	4. Практическое выполнение упражнений общей и специальной физической подготовки в видах пятиборья.	9-11 недели	3
	5. Подбор и выполнение упражнений для развития тактических умений, навыков, способностей и тактического мышления в фехтовании	9-11 недели	3
	6. Подбор и выполнение упражнений в совершенствовании технико-тактической подготовки пятиборца в стрельбе	9-11 недели	2
	7. Подготовка и проведение занятий на тренировочном этапе (начальной специализации).	13-15 недели	3
	8. Анализ компонентов соревновательной деятельности в фехтовании.	24-25 недели	3
	9. Оценка воздействия тренировочных нагрузок	24-25 недели	3
	10. Средства и методы отбора в современном пятиборье	27-29 недели	3
	11. Подготовить батарею тестов и контрольные нормативы для одного из этапов отбора спортсменов, занимающихся современным пятиборьем	27-29 недели	3
	12. Разработка план-схемы подготовки тренировочной группы 1-го года обучения	32-35 недели	3
	13. Создание презентации к докладу на конференции по материалам ВКР	36-40 недели	3
5	Написание и защита рефератов на темы: 1. Средства и методы тренировки спортсменов и особенности применения в различных видах современного пятиборья. 2. Роль и значение тактической подготовки в видах современного пятиборья. 3. Содержание занятий на тренировочном этапе многолетней подготовки пятиборцев. 4. Компоненты соревновательной деятельности и оценка их параметров в видах пятиборья. 5. Характеристика тренировочных нагрузок в современном пятиборье. 6. Основные пути отбора в современном пятиборье.	1-6 недели 9-11 недели 13-15 недели 24-26 недели 24-26 недели 27-29 недели	2 2 2 2 2 2
6	Сдача экзамена (рубежный контроль)	43-44 недели	20
	Всего:		100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	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 экзамену.

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

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

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

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (современное пятиборье) для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, 10 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта, очной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

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

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Тестирование знаний по модулям: 1. Тренировочные нагрузки в современном пятиборье и его видах 2. Модельные характеристики профессиональной деятельности и личности тренера по современному пятиборью	3 неделя 26 неделя	2 2
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Основы управления подготовкой спортсменов занимающихся современным пятиборьем 2. Прогнозирование спортивных результатов и его значение в современном пятиборье 3. Содержание и направленность тренировочного процесса на этапе спортивного совершенствования. 4. Значение моделирования спортивной деятельности и его особенности в современном пятиборье. 5. Характеристика профессиональной деятельности и личности тренера по современному пятиборью 6. Технологии восстановления спортсменов современного пятиборья 7. Формирование общественного мнения о современном пятиборье через средства массовой информации 8. Особенности применения фармакологии в видах современного пятиборья	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	1 неделя	3

	подготовки сборной команды ведомства, страны		
	2. Прогнозирование спортивного результата в видах современного пятиборья	5-6 неделя	3
	3. Разработка дневных циклов тренировок по видам современного пятиборья	8 неделя	3
	4. Разработка недельных циклов тренировок по видам современного пятиборья	8 неделя	3
	5. Проведение тренировочных занятий по видам пятиборья в группах спортивного совершенствования	8-9 недели	3
	6. Анализ результатов по видам пятиборья и по всему комплексу на чемпионатах мира и олимпийских играх	12-16 недели	3
	7. Анализ субъективных факторов ускоряющих адаптацию к профессиональной деятельности	26 неделя	3
	8. Планирование восстановительных мероприятий в тренировочном процессе пятиборцев	28 неделя	3
	9. Анализ рынка печатных изданий на спортивную тематику	31 неделя	3
	10. Составление схемы применения препаратов максимально реализующих возможности пятиборцев	36 неделя	3
	11. Использование средств фармакологического характера на подавление нежелательных реакций, не снижая работоспособность	36 неделя	3
	12. Составление краткой характеристики исследовательской работы	39 неделя	3
5	Написание рефератов на темы:		
	1. Планирование подготовки в современном пятиборье.	5 неделя	2
	2. Прогнозирование спортивных результатов в комплексе современного пятиборья и в отдельных его видах.	6 неделя	2
	3. Структура годового цикла на этапе совершенствования спортивного мастерства	7-9 недели	2
	4. Особенности моделирования в современном пятиборье.	14-16 недели	2
	5. Содержание и направленность профессиональной подготовки тренера по пятиборью.	23 неделя	2
	6. Основные причины спортивных травм на тренировках и соревнованиях по современному пятиборью.	25-26 неделя	2
	7. Создание имиджа современного пятиборья.	32-35 недели	2
6	Сдача экзамена (рубежный контроль)	40 неделя	20
	Всего:		100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное
---	-------------------------------------	--------------

		КОЛ-ВО баллов
1	<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 экзамену.

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

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

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

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



Институт спорта и физического воспитания

**Кафедра теории и методика фехтования, современного пятиборья, восточных
боевых искусств**

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

«Б1.Б.21 Теория и методика избранного вида спорта (современное пятиборье)»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

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

Уровень образования: *среднее профессиональное образование (подготовка специалистов среднего звена)/ бакалавриат, магистратура, подготовка кадров высшей квалификации*

Форма обучения: *очная*
Год набора 2015 г.

Москва – 2017 г.

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

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

3. Цель освоения дисциплины (модуля): освоить учебно-практический материал, необходимый для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 - "Физическая культура" для работы в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ), училищах олимпийского резерва (УОР), и средних специальных учебных заведениях, владеющих теоретическими знаниями научных достижений в нашей стране и за рубежом и умеющих на практике эффективно воздействовать на ход подготовки спортсменов различного возраста, пола и квалификации..

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

– способность совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного

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

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

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

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

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

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

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Введение в дисциплину «Теория и методика современного пятиборья»	1	4	12	47	9	Экзамен
2	Обеспечение учебно-тренировочного процесса и соревнований в современном пятиборье	1	4	14	54		
3	Систематизация двигательных действий и терминология в современном пятиборье	1	4	22	37		
4	Тренировочное занятие в видах современного пятиборья	1	2	14	20		
5	Оздоровительная направленность современного пятиборья	1	4	10	58		
6	Основы техники бега	2	2	6	28		
7	Основы техники плавания кролем на груди	2	2	8	26		
8	Основы техники стрельбы из пистолета	2	2	12	31		
9	Основы техники верховой езды с преодолением препятствий	2	4	14	27		

10	Основы техники фехтования на шпагах	2	4	16	43		
11	Задачи и организация НИР и УИРС по современному пятиборью	2	4	16	43		
	Семестровый экзамен для студентов первого курса	2			27		
12	Методика обучения в циклических видах современного пятиборья	3	4	18	14	9	Экзамен
13	Методика обучения в технических видах современного пятиборья	3	6	18	39		
14	Программирование процесса обучения пятиборцев	3	4	18	14		
15	Организация и проведение соревнований	3	4	18	14		
16	Тренировочный процесс в группах начальной подготовки	4	4	12	20		
17	Применение технических средств в тренировке пятиборцев	4	2	12	13		
18	Характеристика проявлений двигательных и психических качеств в видах современного пятиборья	4	4	28	4		
19	Методики исследования в современном пятиборье	4	4	20	12		
	Семестровый экзамен для студентов второго курса				27		
20	Спортивная тактика в современном пятиборье	5	4	14	9	9	Экзамен
21	Средства и методы спортивной тренировки в современном пятиборье	5	4	14	18		
22	Виды подготовки пятиборцев	5	8	28	-		
23	Тренировочный этап (начальная специализация) многолетней подготовки пятиборцев	5	2	14	20		
24	Объективные условия спортивной деятельности в современном пятиборье	6	4	16	16		
25	Отбор в процессе многолетней подготовки юных пятиборцев	6	6	18	12		
26	Тренировочный этап (углубленная специализация) многолетней подготовки пятиборцев	6	4	20	12		
27	Подготовка выпускной квалификационной работы	6	4	16	16		
	Семестровый экзамен для студентов третьего курса	6			27		
28	Управление подготовкой пятиборцев	7	4	14	18	9	Экзамен
29	Прогнозирование спортивных результатов пятиборцев	7	4	10	22		

30	Тренировочный процесс на этапе совершенствования спортивного мастерства	7	4	24	26		
31	Моделирование спортивной деятельности пятиборца	7	2	10	24		
32	Профессионально-педагогическая деятельность тренера по современному пятиборью	8	4	22	28		
33	Рекреация пятиборцев	8	6	18	12		
34	Агитация и пропаганда	8	6	18	12		
35	Фармакология в современном пятиборье	8	6	18	12		
36	Подготовка и апробация выпускной квалификационной работы	8		10	35		
	Семестровый экзамен для студентов четвертого курса				27		
Итого часов:			140	524	944	36	

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



Институт спорта и физического воспитания

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**«Б1.Б.21 Теория и методика избранного вида спорта (служебно-
прикладные единоборства)»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

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

Уровень образования: *бакалавриат*

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

Москва – 2017 г.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Составитель:

, к.п.н., доцент кафедры
, к.п.н., доцент кафедры

Рецензент:

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

1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины (модуля) «Теория и методика избранного вида спорта (служебно-прикладные единоборства)» – обеспечить освоение учебно-практического материала, необходимого для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 - "Физическая культура" при работе в спортивных школах и клубах, ДСО, ведомствах, высших и средних учебных заведениях, сборных командах различного уровня подготовки, учебных центрах дополнительного профессионального образования, 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 (служебно-прикладные единоборства)» в структуре основной образовательной программы (ООП) бакалавриата

Учебная дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта (служебно-прикладные единоборства)» 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 служебно-прикладных единоборств.

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 служебно-прикладных единоборств 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	Знать: – принципы и методы обучения в спортивном и	4		

<p>прикладном разделе служебно-прикладных единоборств;</p> <ul style="list-style-type: none"> – медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся в группах начальной подготовки; – требований стандартов спортивной подготовки в служебно-прикладных единоборствах к проведению занятий с данным контингентом. 			
<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – применять в профессиональной деятельности положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта; – разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в служебно-прикладных единоборствах с учетом особенностей занимающихся в группах начальной подготовки и требований образовательных стандартов по служебно-прикладным единоборствам. 			
<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – основы теории и методики физической культуры и спорта; – принципы и методы обучения в спортивном и прикладном разделе служебно-прикладных единоборств; – медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся на тренировочном этапе многолетней подготовки спортсменов в служебно-прикладных единоборствах; <p>требования стандартов спортивной подготовки в служебно-прикладных единоборствах к проведению занятий с данным контингентом.</p>	6		
<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – применять в профессиональной деятельности положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта; <p>разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в служебно-прикладных единоборствах с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов.</p>			
<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – основы теории и методики физической культуры и спорта; – принципы и методы обучения; – медико-биологические и психолого-педагогические особенности различных категорий занимающихся; <p>требования стандартов спортивной подготовки в служебно-прикладных единоборствах.</p>	7		
<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – применять в профессиональной деятельности положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта; 			

	разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в служебно-прикладных единоборствах с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов.			
	<i>Знать:</i> – основы разностороннего развития занимающихся средствами служебно-прикладных единоборств; принципов построения занятий по служебно-прикладным единоборствам оздоровительной направленности	1		
	<i>Знать:</i> – факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе подготовки спортсменов в служебно-прикладных единоборствах; – особенности протекания восстановления при занятиях различными видами служебно-прикладных единоборств.	8		
	<i>Уметь:</i> – подбирать восстановительные средства, используемые после тренировочных нагрузок в видах служебно-прикладных единоборств; использовать восстановительные средства, при деятельности в экстремальных условиях и повышенных тренировочных нагрузках в служебно-прикладных единоборствах.			
ОПК-6	<i>Владеть:</i> – планированием восстановительных мероприятий в тренировочном процессе в служебно-прикладных единоборствах			
ОПК-8	<i>Знать:</i> – эволюцию правил соревнований по служебно-прикладным единоборствам; – судейскую терминологию при проведении соревнований по видам служебно-прикладных единоборств; – основные требования к оборудованию и личному инвентарю участников соревнований.	1		
	<i>Знать:</i> – правила соревнований по служебно-прикладным единоборствам; – документы планирования и проведения соревнований; – особенности организации и проведения соревнований различного уровня; – обязанности организаторов и судей соревнования; – основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований	3		
	<i>Уметь:</i> – организовывать и проводить соревнования различного			

	уровня; – осуществлять объективное судейство соревнований; – обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований			
ОПК-11	<i>Знать:</i> – основы научно-методической деятельности в служебно-прикладных единоборствах; – 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.				
ПК-8	<i>Знать:</i> – истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки; – санитарно-гигиенические нормы и требования при осуществлении деятельности в сфере физической культуры и спорта.	1		
	<i>Уметь:</i> – использовать на занятиях по служебно-прикладным единоборствам 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 служебно-прикладных единоборствах с учетом теоретико-			

	<p>методических, медико-биологических и психологических основ спортивной тренировки;</p> <ul style="list-style-type: none"> – современными технологиями тренировки в служебно-прикладных единоборствах; <p>умениями соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования, предъявляемые к физкультурно-спортивной деятельности.</p>			
ПК-9	<p><i>Знать:</i></p> <p>психологическую характеристику двигательной деятельности в служебно-прикладных единоборствах</p>	4		
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – методы воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции 	5		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – использовать полученные знания в области психологии физической культуры и спорта, в практической работе со спортсменами в целях воспитания моральных принципов честной спортивной конкуренции 			
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – методами воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции. 			
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – формирования мотивации к занятиям служебно-прикладным единоборствам 	8		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – использовать полученные знания в области психологии физической культуры и спорта, в практической работе со спортсменами в целях формирования у них мотивации к занятиям служебно-прикладным единоборствам 			
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – умением формировать мотивацию к занятиям служебно-прикладным единоборствам 			
ПК-10	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки; – методики отбора и спортивной ориентации в служебно-прикладных единоборствах; – современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся. 	6		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – эффективно применять педагогические методы (тесты) при отборе; – определять предрасположенность к занятиям определенными видами спорта; – анализировать и прогнозировать спортивную одаренность (способности) ребенка; <p>использовать антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в служебно-прикладных единоборствах.</p>			
ПК-11	<p><i>Знать:</i></p>	3		

	теоретические основы программирования процесса обучения в служебно-прикладных единоборствах			
	<i>Уметь:</i> – составлять обучающие программы по видам служебно-прикладных единоборств			
	<i>Уметь:</i> – составлять типовые недельные и дневные циклы подготовки по видам служебно-прикладных единоборств в соответствии с тренировочным этапом многолетней подготовки	6		
	<i>Уметь:</i> – составлять типовые недельные и дневные циклы подготовки по видам служебно-прикладных единоборств в соответствии с этапом совершенствования спортивного мастерства	7		
ПК-13	<i>Знать:</i> – содержание и организацию педагогического контроля в служебно-прикладных единоборствах; – 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 служебно-прикладных единоборств технологиями управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию.			
ПК-14	<i>Знать:</i> – основы теории и методики спортивной тренировки в служебно-прикладных единоборствах; – средства и методы физической, технико-тактической, тактической и психологической подготовки в служебно-прикладных единоборствах	5		
	<i>Уметь:</i> – совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий; – в соответствии с особенностями избранного вида спорта демонстрировать технику движений, технико-тактические действия			
ПК-15	<i>Знать:</i> – средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности; – эффективные средства и методы индивидуальной спортивной подготовки.	7		
	<i>Уметь:</i> – осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности; – сохранять и поддерживать определенный уровень			

	спортивной подготовленности			
ПК-26	<i>Знать:</i> – санитарно-гигиенические нормы; – функции и основные принципы подбора инвентаря и экипировки	1		
	<i>Уметь:</i> – осуществлять качественный уход за применяемым в профессиональной деятельности оборудованием и инвентарем; – 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			
ПК-28	<i>Знать:</i> – основные актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта; – принципы организации и проведения научно-исследовательских работ	2		
	<i>Уметь:</i> – планировать, правильно организовать и провести научный эксперимент по определению эффективности различных видов деятельности в служебно-прикладных единоборствах с использованием апробированных методик			
	<i>Владеть:</i> – навыками дифференцированного подхода к решению (проблематики) возникающих вопросов в служебно-прикладных единоборствах			
ПК-30	<i>Знать:</i> – методологии исследовательской деятельности в служебно-прикладных единоборствах	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>	8		

– опытом научного анализа и применения научных данных в практической деятельности			
---	--	--	--

4. Структура и содержание дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (служебно-прикладные единоборства)»

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 (в числителе – кол-во часов работы под наблюдением преподавателя, в знаменателе – без преподавателя).

№	Разделы (модули) дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (современное пятиборье)»	Сессия	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 курс	Всего:193 часа	2	6	16	194			
1	Модуль 1 Введение в дисциплину «Теория и методика служебно-прикладных единоборств»		2	4				
3	Модуль 3 «Систематизация двигательных действий и терминология в служебно-прикладных единоборствах»		2	4	42			
4	Модуль 4 «Тренировочное занятие в видах служебно-прикладных единоборств»			4	62			
5	Модуль 5 «Оздоровительная направленность служебно-прикладных единоборств»			4	42			
1 курс	Всего:127 часа	3	6	16	257	9	Экзамен	

6	Модуль 6 «Основные технико-тактические действия (на дальней дистанции)»		2	4	64		
7	Модуль 7 «Основные технико-тактические действия (на средней дистанции)»		2	4	64		
8	Модуль 8 «Основные технико-тактические действия (на дистанции захвата в стойке)»		2	4	64		
9	Модуль 9 «Основные технико-тактические действия (в положении партера)»			4	65		
10	Модуль 12 «Семестровый экзамен для студентов 1 курса»					9	Экзамен
Всего за I курс: 504 часа (14 зачетных единиц)			12	32	451	9	
2 курс	Всего:214 часов	5	6	12	194		
11	Модуль 11 «Задачи и организация НИР и УИРС по служебно-прикладным единоборствам»		2	4	50		
12	Модуль 13 «Методика обучения в служебно-прикладных единоборствах при обучении сотрудников силовых министерств и ведомств»		2	2	50		
13	Модуль 14 «Методика обучения в служебно-прикладных единоборствах при обучении гражданских лиц и сотрудников негосударственных структур »			2	44		
14	Модуль 10 «Основы тактики в служебно-прикладных единоборствах »		2	4	50		
2 курс	Всего:263 часов	6	6	20	185		

15	Модуль 15 «Программирование процесса обучения в служебно-прикладных единоборствах»		2	6	46		
16	Модуль 16 «Организация и проведение соревнований»		2	6	47		
17	Модуль 17 «Тренировочный процесс в группах начальной подготовки»		2	4	46		
18	Модуль 18 «Применение технических средств в служебно- прикладных единоборствах при обучении спортсменов и сотрудников»			4	46		
19	Модуль 12 «Семестровый экзамен для студентов 2 курса»					9	Экзамен
Всего за II курс: 432 часов (12 зачетных единиц)			12	32	379	9	
3 курс	Всего:219 час	8	6	16	122		
20	Модуль 19 «Характеристика проявлений двигательных и психических качеств в экстремальных ситуациях спортивного и прикладного рукопашного боя»		2	4	30		
21	Модуль 20 «Методики исследования в служебно-прикладных единоборства и экстремальной деятельности»		2	4	32		
22	Модуль 22 «Спортивная и прикладная тактика в служебно- прикладных единоборствах и экстремальной деятельности»		2	4	30		
23	Модуль 23 «Средства и методы спортивной тренировки в служебно-прикладных единоборствах и			4	30		

	экстремальной деятельности»						
3 курс	Всего:231 часов	9	6	16	185	9	Экзамен
24	Модуль 24 «Виды подготовки в служебно-прикладных единоборствах и экстремальной деятельности»			2	46		
25	Модуль 25 «Тренировочный этап (начальная специализация) многолетней подготовки в служебно-прикладных единоборствах»			4	46		
26	Модуль 26 «Объективные условия спортивной деятельности в служебно-прикладных единоборствах и экстремальной деятельности»			4	47		
27	Модуль 27 «Отбор в процессе многолетней подготовки в служебно-прикладных единоборствах»			2	46		
28	Модуль 21 «Семестровый экзамен для студентов 3 курса»					9	Экзамен
Всего за 3 курс: 360 часов (10 зачетных единиц)			12	32	307	9	
4 курс	Всего:180 часа	11	6	16	158		
29	Модуль 28 «Тренировочной этап (углубленная специализация) многолетней подготовки в служебно-прикладных единоборствах»			4	25		
31	Модуль 31 «Управление подготовкой в служебно-прикладных единоборствах»		2	4	25		
32	Модуль 32 «Прогнозирование спортивных результатов в служебно-прикладных единоборствах»			2	25		
33	Модуль 33			2	25		

	«Тренировочный процесс на этапе совершенствования спортивного мастерства»						
34	Модуль 34 «Моделирование спортивной и прикладной деятельности в служебно-прикладных единоборствах»		2	2	25		
35	Модуль 35 «Профессионально-педагогическая деятельность тренера в служебно-прикладных единоборствах»		2	2	33		
4 курс	Всего:216 часа	12	6	16	185		Экзамен
36	Модуль 36 «Рекреация в служебно-прикладных единоборствах и экстремальной деятельности»		2	4	40		
37	Модуль 37 «Психологическая и идеологическая готовность к экстремальной деятельности»		2	4	40		
38	Модуль 38 «Фармакология в служебно-прикладных единоборствах»		2	4	40		
39	Модуль 39 «Подготовка и апробация выпускной квалификационной работы»			4	85		
40	Модуль 30 «Экзамен для студентов 4 курса»					9	Экзамен
Всего за 4 курс: 396 часов (11 зачетных единиц)			12	32	343	9	
Всего за курс: 1692 часов				176	1480	36	

1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта (служебно-прикладные единоборства)»

1.1. 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))

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

1.2.1. Содержание зачетных требований для студентов во 1 сессии заочной формы обучения:

Вопросы для устного ответа:

1. Права и обязанности студентов университета.
2. Описать свои представления об участии студента в общественной жизни университета.
3. . Выявить уровень результатов выступления в видах служебно-прикладных единоборств у сильнейших спортсменов России и мира, а также динамику его изменения.
4. Получение данных о возрасте участников финалов Чемпионатов России и мира, как показателя спортивного долголетия спортсменов занимающихся служебно-прикладными единоборствами.
5. Создать рейтинговый список по количеству побед на чемпионатах десятки выдающихся спортсменов в служебно-прикладных единоборствах России и мира.
6. Посещение практического занятия по служебно-прикладным единоборствам.
7. Составить хронологию изменения правил соревнований по служебно-прикладным единоборствам.
8. Определить трех тренеров, спортсмены которых наибольшее количество раз побеждали на чемпионатах мира.
9. Оборудование необходимое для занятий служебно-прикладными единоборствами
10. Оборудование необходимое для занятий ближним и прикладным рукопашным боем
11. Снаряжение необходимое для занятий служебно-прикладными единоборствами.
12. Снаряжение необходимое для занятий ближним и прикладным рукопашным боем
13. Изучение нормативных документов, инструкций и правил регламентирующих поведение в различных залах для служебно-прикладных единоборств и подсобных помещениях.
14. Основные термины, характеризующие соревновательную деятельность в служебно-прикладных единоборствах.
15. Нотационная схема соревновательной деятельности в одном из видов служебно-прикладных единоборств.

16. Терминология используемой тренером на занятиях по видам служебно-прикладных единоборств.
17. Научно-методическая литература для исследования терминологии обучения двигательной деятельности.
18. Основные термины, используемые на тренировках по комплексу служебно-прикладным единоборствам
19. Основные судейские термины, используемые при судействе соревнований по служебно-прикладным единоборствам.
20. Терминология используемая судьями на соревнованиях по видам служебно-прикладных единоборств (по выбору).
21. Выявления частоты применения основных судейских терминов соревнований по одному из видов служебно-прикладных единоборств
22. Особенности функциональных сдвигов в организме спортсменов, занимающихся видами служебно-прикладных единоборств
23. Конспект учебно-тренировочных занятий по видам служебно-прикладных единоборств
24. Части занятий по избранному виду служебно-прикладных единоборств
25. Техника безопасности на занятиях по избранному виду служебно-прикладных единоборств
26. Нормы и требования при занятиях служебно-прикладным единоборствам
27. Режим дня при занятиях служебно-прикладными единоборствами.
28. Возможные варианты отдыха между тренировками и учебным процессом
29. Тестирование психических функций группы.
30. Тестирование двигательных качеств группы
31. Конспект занятий видами служебно-прикладных единоборств оздоровительной направленности

1.2.2. Содержание экзаменационных требований для студентов в 2 сессии заочной формы обучения:

Вопросы для устного ответа:

1. Повторение следующих положений изученных на занятиях по служебно-прикладным единоборствам
2. Биомеханическое описание удара рукой выполняемого с дальней дистанции.
3. Биомеханическое описание удара ногой выполняемого с дальней дистанции.
4. Особенности комбинирования ударов выполняемых с дальней дистанции при занятиях служебно-прикладными единоборствами.
5. Причины особенностей техники ударов выполняемых с дальней дистанции при занятиях служебно-прикладными единоборствами.
6. Влияние индивидуальных характеристик спортсмена на технику ударов выполняемых с дальней дистанции при занятиях служебно-прикладными единоборствами.
7. Влияние правил вида спорта на технику ударов выполняемых с дальней дистанции
8. Практический разбор техники и тактики ведения боя на средней дистанции
9. Замеры частотности выполнения отдельных действий в соревновательной деятельности видами служебно-прикладных единоборств на средней дистанции.

10. Биомеханическое описание удара рукой выполняемого со средней дистанции.
11. Биомеханическое описание удара ногой выполняемого со средней дистанции.
12. Особенности комбинирования ударов выполняемых с средней дистанции при занятиях служебно-прикладными единоборствами.
13. Причины особенностей техники ударов выполняемых со средней дистанции при занятиях служебно-прикладными единоборствами.
14. Влияние индивидуальных характеристик спортсмена на технику ударов выполняемых с средней дистанции при занятиях служебно-прикладными единоборствами
15. Влияние правил вида спорта на технику ударов выполняемых со средней дистанции
16. Особенности техники ударов в спортивной и прикладной деятельности
17. Биомеханическое описание удара рукой или ногой (коленом) выполняемого с захватом.
18. Биомеханическое описание броска выполняемого с средней дистанции.
19. Причины особенностей техники комбинаций выполняемых на дистанции захвата в стойке при занятиях служебно-прикладными единоборствами.
20. Влияние индивидуальных характеристик спортсмена на технику ударов выполняемых с средней дистанции при занятиях служебно-прикладными единоборствами.
21. Влияние правил вида спорта на технику ударов выполняемых со средней дистанции.
22. Биомеханическое описание болевого приема – 4 часа.
23. Биомеханическое описание удушающего приема выполняемого с средней дистанции.
24. Изучение причин особенностей техники комбинаций выполняемых в положении партера при занятиях служебно-прикладными единоборствами.
25. Влияние правил вида спорта на технику в положении партера.
26. Создание тактического портфолио ведущего спортсмена служебно-прикладных единоборств.
27. Прогнозирование успешности спортивной деятельности на основе тактического портфолио.
28. Работа с электронными каталогами библиотеки университета. Поиск работ по направлениям интересующих студентов. Составить список работ

1.2.3. Содержание зачетных требований для студентов в 3 сессии заочной формы обучения:

Вопросы для собеседования:

1. Предмет и задачи обучения в видах служебно-прикладным единоборствам.
2. Применение дидактических принципов при обучении в служебно-прикладные единоборства.
3. Отличительные черты двигательных умений и навыков в служебно-прикладные единоборства.
4. Дополнительный и отрицательный перенос навыков и его учет при построении обучения.

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

Деловая игра

Тема: Действия главной судейской коллегии при организации и проведении соревнований по одному из видов служебно-прикладных единоборств.

– по плаванию;

1.2.4. Содержание экзаменационных требований для студентов в 4 сессии заочной формы обучения:

Вопросы для устного ответа:

1. Содержание и формы воспитательной работы с юными при занятиях служебно-прикладными единоборствами.
2. Организация и проведение тренировочного процесса в группах начальной подготовки.
3. Содержание и направленность тренировочного процесса в группах начальной подготовки.
4. Тренировочные нагрузки и особенности методики проведения тренировочных занятий по видам служебно-прикладным единоборствам в группах начальной подготовки.

5. Переводные и контрольных нормативы по физической и специальной подготовке в группах начальной подготовки.
6. Применение технических средств в различных направлениях подготовки спортсменов.
7. Использование технических средств при подготовке в различных видах служебно-прикладных единоборств.
8. Изменения функциональной направленности применения технических средств по ходу многолетней подготовки спортсмена занимающегося современным служебно-прикладными единоборствами.
9. Значение технических средств для оценки комплексного воздействия тренировочных нагрузок в видах служебно-прикладных единоборств на организм спортсменов.
10. Общая характеристика основных физических качеств: силы, быстроты (скорости), выносливости, гибкости и ловкости (координационных способностей).
11. Разновидности проявления силы: абсолютная максимальная, общая и относительная сила, динамическая и статическая силовая выносливость.
12. Проявление силы в видах служебно-прикладным единоборствам.
13. Проявление быстроты в видах служебно-прикладным единоборствам.
14. Разновидности выносливости: общая и специальная, силовая, скоростная, статическая, координационная, эмоциональная и т.д.
15. Энергетическое обеспечение выносливости.
16. Проявление выносливости в видах служебно-прикладных единоборств.
17. Факторы, определяющие гибкость.
18. Измерение гибкости.
19. Активная и пассивная гибкость.
20. Проявление гибкости в видах служебно-прикладных единоборств.
21. Факторы, обеспечивающие проявление координационных способностей: развитие нервно-двигательного аппарата и органов управления движениями, уровень физических качеств, технико-тактическая подготовленность, морфофункциональные свойства организма.
22. Основные формы проявления координационных способностей: соизмерение и регулирование пространственных, временных и динамических параметров движений; поддержание статического и динамического равновесия; выполнение двигательных действий без излишней мышечной напряженности.
23. Координационные способности в видах служебно-прикладным единоборствам.
24. Ведущие ощущения и восприятия в видах служебно-прикладных единоборств: зрительные, пространственные, временные, силовые, тактильные, кинестетические.
25. Двигательные представления (идеомоторика) в видах служебно-прикладных единоборств.
26. Процессы мышления: сравнение, анализ, синтез, абстракция, конкретизация, логическое заключение, выводы и т.д.
27. Характер мыслительных задач.
28. Эмоциональные процессы и состояния.
29. Длительность и степень эмоциональных напряжений, динамика эмоциональных состояний.

30. Характеристика эмоций, причины, вызывающие их, влияние на выступление в соревнованиях.
31. Виды и качественные особенности волевых усилий в видах служебно-прикладных единоборств. Особенности процессов реагирования.
32. Внешнее и внутреннее внимание, его объем, интенсивность, концентрация, распределение, устойчивость, переключение.
33. Ориентирование в соревновательных ситуациях в служебно-прикладных единоборствах.
34. Характеристика основных методов исследования, используемых в служебно-прикладных единоборствах.
35. Особенности организации и проведения НИР в служебно-прикладных единоборствах.
36. Естественный, модельный и лабораторный эксперименты.
37. Применение методов обработки результатов исследований и проведение научного анализа результатов исследований.
38. Применение апробированных методик проведения научных исследований в служебно-прикладных единоборствах.
39. Технология составления планов оснащения физкультурно-спортивной организации оборудованием, экипировкой и инвентарем.
40. Составление служебной документации и технической заявки на приобретение физкультурно-спортивной экипировки, инвентаря, оборудования.
41. Составить планово-финансовый документ по приобретению оборудования, инвентаря и экипировки.

1.2.5. Содержание зачетных требований для студентов в 5 сессии заочной формы обучения:

Вопросы для устного ответа:

1. Описание тактических вариантов выступления в служебно-прикладных единоборствах.
2. Выделить особенности тактических подходов при выступлении в предварительном и финальном этапе соревнований.
3. Определить основные тактические варианты выступлений в комплексе служебно-прикладных единоборств.
4. Составить характеристику средств восстановления и стимулирования работоспособности.
5. Анализ общепринятых в теории и методике спорта методов спортивной тренировки применительно к видам служебно-прикладных единоборств.
6. Специфические методы технико-тактической и психологической подготовки в видах служебно-прикладных единоборств.
7. Описание игр и эстафет, используемых на начальном этапе подготовки при занятиях служебно-прикладными единоборствами.
8. Расписать состав соревновательных упражнений и их характер, используемых на различных этапах многолетней подготовки при занятиях служебно-прикладными единоборствами.
9. Написать основные отличия методов строго регламентированного упражнения в различных группах ДЮСШ в служебно-прикладных единоборствах.

10. Составить список наглядных методов, используемых на этапах многолетней подготовки спортсменов, занимающихся современным служебно-прикладными единоборствами.
11. Подбор упражнений для совершенствования техники видов служебно-прикладным единоборствам.
12. Методический анализ причин возникновения ошибок и недостатков в процессе технической подготовки в видах служебно-прикладным единоборствам.
13. Выбор подготавливающих и боевых действий в бою с противником наступательного, контратакующего и защитного стиля.
14. Роль разминки при составлении тактического плана выступления в соревновании по конному виду.
15. Разработать комплекс направленный на развитие гибкости и подвижности суставов рук и голеностопных суставов.
16. Разработать комплекс упражнений, направленный на укрепление опорно-двигательного аппарата при занятиях служебно-прикладными единоборствами.
17. Овладение приемами и методами саморегуляции психического состояния при выступлении в соревнованиях: словесными; с использованием движений, поз и других воздействий; аутогенной, психорегулирующей или психомышечной тренировки
18. Самоанализ своих действий в учебно-тренировочном процессе и соревнованиях.
19. Распределение тренировочного материала по разделам подготовки на 1-й год обучения в тренировочной группе служебно-прикладных единоборств.
20. Определение соотношения средств физической и технико-тактической подготовки по годам этапа начальной специализации.
21. Выявление показателей соревновательной нагрузки в годичном цикле 1-го и 2-го года обучения в тренировочной группе.
22. Изучение специальной литературы, отражающей возрастные характеристики спортсменов в возрасте 11-12 лет.
23. Тестирование в тренировочных группах 1-го и 2-го года обучения.
24. Подготовка протоколов тестирования подготовленности спортсменов по годам обучения на этапе начальной подготовки.
25. Подготовка протоколов тестирования при занятиях служебно-прикладными единоборствами при зачислении их в учебно-тренировочные группы.
26. Подготовка протоколов тестирования при занятиях служебно-прикладными единоборствами при зачислении их в группы спортивного совершенствования.

1.2.6. Содержание экзаменационных требований для студентов в 6 сессии заочной формы обучения:

Вопросы для устного ответа:

1. Ознакомиться с разделами специальной литературы касающихся специфики двигательной деятельности в видах служебно-прикладных единоборств.
2. Анализ дневников спортсменов для определения общего километража нагрузки в служебно-прикладных единоборствах. Определение интенсивности нагрузки по зонам мощности работы.

3. Определение объема и интенсивности соревновательных нагрузок, их расчет в годовом цикле подготовки у спортсменов тренировочных групп служебно-прикладных единоборств.
4. Описание особенностей противоборства в служебно-прикладных единоборствах.
5. Обосновать значимость высокой стабильности показателей получаемые в процессе тестирования.
6. Подготовить батарею тестов и контрольные нормативы для одного из этапов отбора спортсменов, занимающихся служебно-прикладными единоборствами.
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 спортсменов при занятиях служебно-прикладными единоборствами.
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.

1.2.7. Содержание зачетных требований для студентов в 7 сессии 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 служебно-прикладные единоборствах.
3. Учет тренировочный нагрузок по видам служебно-прикладных единоборств.
4. Виды контроля за состоянием при занятиях служебно-прикладными единоборствами 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 служебно-прикладных единоборств технологий управления состоянием спортсмена, включая педагогический контроль и коррекцию.
11. Значение и задачи планирования подготовки в служебно-прикладные единоборства.
12. Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное.
13. Четырехлетнее перспективное планирование при занятиях служебно-прикладными единоборствами старших разрядов.
14. Годовое планирование.
15. Особенности сочетания тренировочных нагрузок в видах служебно-прикладным единоборствам 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 комплексе служебно-прикладных единоборств и в отдельных его видах.
21. Методы прогнозирования спортивных результатов и достижений: метод экспертных оценок, анализ динамики результатов, экстраполяция, их использование в служебно-прикладные единоборства.
22. Динамика личных и командных результатов по всему комплексу служебно-прикладных единоборств и по отдельным его видам за последние десятилетия на российских соревнованиях, чемпионатах мира.
23. Основная задача тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства.
24. Принципы формирования групп спортивного совершенствования.
25. Структура годичного цикла на этапе совершенствования спортивного мастерства.
26. Различная степень подготовленности спортсмена в отдельных видах служебно-прикладным единоборствам («ведущие», «отстающие» виды).
27. Принципы чередование ударных нагрузок в служебно-прикладных единоборствах и служебно-прикладных единоборствах на этапе совершенствования спортивного мастерства.
28. Медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.
29. Требования стандарта спортивной подготовки в служебно-прикладные единоборства для этапа совершенствования спортивного мастерства.

30. Интеграция тренировочного процесса в служебно-прикладных единоборствах с учетом задач этапа совершенствования спортивного мастерства.
31. Составление типовых недельных и дневных циклов подготовки по видам служебно-прикладных единоборств в соответствии с этапом совершенствования спортивного мастерства при занятиях служебно-прикладными единоборствами
32. Значение и задачи моделирования спортивной деятельности. Особенности моделирования в служебно-прикладные единоборства.
33. Блок-схема модели сильнейшего спортсмена служебно-прикладных единоборств.
34. Морфологические особенности, возраст и спортивный стаж сильнейших при занятиях служебно-прикладными единоборствами России и мира.
35. Характеристика спортивной деятельности в видах служебно-прикладных единоборств. Требования к отдельным сторонам подготовки при занятиях служебно-прикладными единоборствами.

1.2.8. Содержание экзаменационных требований для студентов в 8 сессии заочной формы обучения:

Вопросы для устного ответа:

1. Требования к профессиональной подготовке тренера.
2. Авторитарный, демократический и либеральный стили деятельности тренера.
3. Классификация тренеров.
4. Оценка деятельности и личности тренера.
5. Содержание и направленность профессиональной подготовки тренера по служебно-прикладным единоборствам.
6. Основные причины спортивных травм на тренировках и соревнованиях в служебно-прикладных единоборств.
7. Механизм возникновения спортивной травмы.
8. Особенности протекания восстановления при занятиях различными видами служебно-прикладных единоборств
9. Подбор восстановительных средств, используемые после тренировочных нагрузок в экстремальной деятельности.
10. Использование восстановительные средства, при повышенных тренировочных нагрузках в видах служебно-прикладных единоборств.
11. Применение средств восстановления в соответствии с особенностями тренировочных нагрузок (направленность, объем, интенсивность, продолжительность, нервно-эмоциональная напряженность и др.), состояния спортсмена (пол, возраст, уровень тренированности, индивидуальные особенности и пр.), экологическими факторами окружающей среды.
12. Использование средств восстановления в период соревнований для направленного воздействия на восстановительные процессы как до соревнований, во время участия в них и после их окончания.
13. 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.

14. Восстановительные мероприятия основного уровня. Оперативное восстановление функционального состояния спортсменов. Текущее восстановление.
15. Основные положения применения восстановительных средств в служебно-прикладных единоборствах.
16. Формирование мотивации к занятиям современным служебно-прикладными единоборствами
17. Использование знаний в области психологии физической культуры и спорта, в практической работе со спортсменами в целях формирования у них мотивации к занятиям современным служебно-прикладными единоборствами
18. Умение формировать мотивацию к занятиям современным служебно-прикладными единоборствами
19. Структурные элементы общественного мнения.
20. Функции формирования общественного мнения о служебно-прикладных единоборствах.
21. Создание имиджа служебно-прикладных единоборств как олимпийского вида спорта.
22. Средства массовой информации и основные приемы работы с ними.
23. Особенности фармакологической поддержки на различных этапах многолетней подготовки при занятиях служебно-прикладными единоборствами.
24. Фармакологическое обеспечение подготовительного, базового, предсоревновательного периодов подготовки квалифицированных при занятиях служебно-прикладными единоборствами.
25. Допинг. Общие положения. Антидопинговый контроль на соревнованиях в служебно-прикладных единоборствах.
26. Коррекция отдельных состояний во время тренировки спортсменов средствами фармакологии.
27. Особенности фармакологического обеспечения при концентрированных нагрузках в отдельных видах служебно-прикладных единоборств.
28. Продление работоспособности на все время соревнований в служебно-прикладных единоборствах (предварительный и финальный этапы, в течение дня; на несколько дней — при участии в эстафетных соревнованиях).
29. Планирование проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик.
30. Научный анализ и применение научных данных в практической деятельности.
31. Проведение научного анализа результатов исследований, формулирования и представления обобщения и выводы.

1.2.9. Примерная тематика курсовых работ для студентов III курса заочного обучения:

1. Характеристика деятельности тренеров в служебно-прикладных единоборствах.
2. Особенности учебно-тренировочной и воспитательной работы тренера при занятиях служебно-прикладными единоборствами.

3. Задачи, содержание и построение спортивной тренировки в служебно-прикладных единоборствах.
4. Компоненты соревновательной деятельности и оценка их параметров в видах служебно-прикладным единоборствам.
5. Этапы многолетней подготовки при занятиях служебно-прикладными единоборствами.
6. Содержание и формы воспитательной работы с при занятиях служебно-прикладными единоборствами.
7. Средства и методы теоретической и интеллектуальной подготовки.
8. Цель и задачи психологической подготовки в служебно-прикладных единоборствах.
9. Роль и значение тактической подготовки в видах служебно-прикладных единоборств.
10. Взаимосвязь различных видов подготовки при занятиях служебно-прикладными единоборствами.

1.2.10. Примерная тематика выпускных квалификационных работ:

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

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

15. Система соревнований как составной части многолетней подготовки при занятиях служебно-прикладными единоборствами.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля) «Теория и методика избранного вида спорта (служебно-прикладные единоборства)»

а) Основная литература:

1. Авилов В. Армейская рукопашная подготовка / Владимир Авилов. - М.: Профит Стайл, 2011. - 191 с.: ил.
2. Волостных В.В. Спорт 21 века: универсальные единоборства : техн.-такт. действия в примере на примере боевого самбо : учеб. пособие по курсу "Физ. воспитание" для студентов, обучающихся по всем направлениям подгот. / В.В. Волостных, А.В. Ишков ; М-во образования и науки РФ, Моск. энергет. ин-т (техн. ун-т). - 3-е изд., стер. - М.: Изд-во Моск. энергет. ин-т, 2010. - 183 с.: ил.
3. Галкин В.В. Экономика спорта и спортивный бизнес : учеб. пособие для студентов вузов : рек. Умц "Клас. учеб./ В.В. Галкин. - М.: Кнорус, 2006. - 318 с.
4. Ознобишин Н.Н. Искусство рукопашного боя / Н.Н. Ознобишин ; [сост. А.А. Харлампиев]. - М.: Фаир-пресс, 2007. - 391 с.: ил.
5. Спецприемы рукопашного боя : практ. пособие / ред. Петров М. - Минск: Кн. дом, 2008. - 287 с.: ил.

7.2. Дополнительная литература.

1. 100 уроков борьбы самбо. - М.: ФиС, 1971. - 311 с.: ил.
2. Блеер А.Н. Устойчивость двигательного навыка удара ногой на фоне воздействия сбивающих факторов (на примере спортивного таэквондо /ITF/) : учеб.-метод. пособие для студентов ИФК, слушателей ИПК, аспирантов и тренеров / Блеер А.Н., Голованов В.Ю., Шиян В.В.; РГАФК. - М., 2003. - 21 с.: ил.
3. Булочко К.Т. Обучение юношей рукопашному бою : пособие для преподавателей / Булочко К.Т. - М.: ФиС, 1945. - 79 с.: ил.
4. Бурцев Г.А. Рукопашный бой: Оружие, которое всегда с тобой / Бурцев Георгий Анатольевич. - Калуга: Золотая аллея, 2001. - 207 с.: ил.
5. Волостных В.В. Энциклопедия боевого самбо : [в 2 т.]. Т. 2 / Волостных В.В., Жуков А.Г., Тихонов В.А. - [Моск. обл.]: [Ассоц. - Олимп], 1993. - 582 с.: ил.
6. Иванов С. Основы рукопашного боя. Кн. 1 / Иванов С., Касьянов Т. - М.: Советский патриот, б. г. - 76 с.: ил.
7. Иванов-Катанский С. А. Джиу Джитсу : Усложненная техника борьбы в одежде: 200 уроков / Иванов-Катанский С. А. - М.: Гранд-Фаир, 2003. - 445 с.: ил.
8. Иванов-Катанский С. Джиу Джитсу. Техника боевых приемов : практ. пособие по изучению Джиу Джитсу / Иванов-Катанский С. - М.: Гранд-Фаир, 1996, 1997. - 336 с.: ил.
9. Медведев А.Н. Как дрались в НКВД / Оздоров. и научно-информ. центр "Здоровье народа". Междунар. ассоц. боевых искусств "Шоу Дао". - М.: Центр "Здоровье народа" при участии "Техника - молодежи Лтд", 1993. - 512 с.: ил.
10. Менеджмент и экономика физической культуры и спорта : учеб., пособие для студ. вузов, обучающихся по спец. 033100 - Физ. культура: рек. умо по спец. пед. образования. - 2-е изд., стер. - М.: АCADEMIA, 2004. - 426 с.: таб.
11. Оружие ближнего боя: [Тактика и приемы боевых действий: сб.]. - М.: Гелеос, 2005. - 495 с.: ил.

12. Переверзин И.И. Менеджмент спортивной организации : учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры и спорта: рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / И.И. Переверзин. - [3-е изд., перераб. и доп.]. - М.: ФиС, 2006. - 463 с.: ил.
13. Рудман Д. Самозащита без оружия : От Виктора Спиридонова до Владимира Путина = Sambo (selfdefense without weapons) : from Victor Spiridonov to Vladimir Putin / Рудман Давид. - Б. м.: [ООО Комфорт М], 2003
14. Севостьянов В.М. Рукопашный бой: История развития, техника и тактика / Севостьянов В.М., Бурцев Г.А., Пшеницын А.В. - М.: Дата Стром, 1991. - 190 с.
15. Степанова О.Н. Маркетинг в сфере физической культуры и спорта: моногр. / О.Н. Степанова. - [3-е изд., стереотип.]. - М.: Сов. спорт, 2007. - 255 с.: табл.

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

1. <http://минобрнауки.рф/>;
2. <http://www.minsport.gov.ru/> ;
- 3) <http://www.sportedu.ru/> ;
- 5) <http://main.extreme.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):

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

		при организации автоматизированных рабочих мест ППС.
5.	Dr.Web	Локальная антивирусная программа. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.

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

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

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

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

1.2. Специализированный зал для занятий единоборствами.

1.3. Для проведения лекционных и практических занятий используются персональные компьютеры, проектор, а также доступ в сеть Интернет для возможности немедленного получения информации.

1.4. Аудитории № 215 и 217 МБК

1.5. Спортивный зал №27 с мягким покрытием.

1.6. Компьютер

1.7. Проектор

1.8. Экран

7.6. Спортивный инвентарь для занятий единоборствами

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (служебно-прикладные единоборства) для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, 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 сессия.

Форма промежуточной аттестации:

**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	20
2	Тестирование на тему: 1. История служебно-прикладных единоборств в мире и нашей стране 2. Условия соревновательной деятельности при занятиях служебно-прикладными единоборствами и сведения о экстремальной деятельности		3 3
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Формирование служебно-прикладных единоборств как вида спорта и профессионально-прикладной подготовки. 2. Инвентарь и оборудование для проведения тренировок в служебно-прикладных единоборств 3. Термины, используемые для соревновательной деятельности в видах служебно-прикладных единоборств 4. Организация и методика проведения частей занятия по видам служебно-прикладных единоборств 5. Оздоровительный эффект от любительских занятий видами служебно-прикладных единоборств		5 5 5 5 5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Описать правила проведения соревнований по панкратиону древних олимпиад. 2. Составить хронологию изменения правил соревнований служебно-прикладных единоборств		2 3

	3. Моделирование экстремальной деятельности средствами и методами служебно-прикладных единоборств		3
	4. Оборудование и снаряжение необходимое для занятия служебно-прикладными единоборствами.		3
	5. Оборудование и снаряжение необходимое для проведения соревнований по видам служебно-прикладных единоборств.		3
	6. Тренажерная и снарядная тренировка в и снаряжение необходимое для занятия служебно-прикладных единоборствах.		3
	7. Оборудование места для проведения тренировочного процесса по прикладному рукопашному бою.		3
	8. Основные термины, характеризующие соревновательную деятельность при занятиях служебно-прикладными единоборствами		3
	9. Составление конспектов и проведение подготовительной части учебно-тренировочных занятий по видам служебно-прикладных единоборств.		3
	10. Анализ санитарно-гигиенических требований для помещений при занятиях видами служебно-прикладных единоборств.		3
5	Написание и защита рефератов по разделам: 1. Служебно-прикладные единоборства в системе физического воспитания. 2. Оборудование мест для проведения соревнований по видам служебно-прикладных единоборств 3. Структура тренировочного занятия в видах служебно-прикладных единоборств.		5 5 10
6	Всего:		100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

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

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

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

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (служебно-прикладные единоборства) для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной формы обучения

II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины (модуля): 2 сессия.

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. Условия соревновательной деятельности при занятиях служебно-прикладными единоборствами 2. Условия прикладного рукопашного боя и экстремальной деятельности 3. Условия ведения боя на дальней дистанции в служебно-прикладных единоборствах 4. Условия ведения боя на средней дистанции в служебно-прикладных единоборствах 5. Условия ведения боя на дистанции захвата в стойке в служебно-прикладных единоборствах		2 2 2 2 2
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 6. Условия ведения боя в положении партера в служебно-прикладных единоборствах 7. Основы прикладного рукопашного и ближнего боя 8. Основы комбинирования технико-тактических действий 9. Основы психологической подготовки к условиям экстремальной деятельности		5 5 5 5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Анализ технико-тактической подготовленности спортсмена служебно-прикладных единоборств 2. Анализ техники и определение типовых ошибок у начинающего спортсмена		3 3

	3. Оценка выступления спортсмена на соревнованиях по служебно-прикладным единоборствам		3
	4. Оценка готовности к прикладному рукопашному бою и экстремальной деятельности		3
	5. Выбор направления исследовательской деятельности и формулирование рабочего названия темы		3
	6. Составление индивидуального и рабочего планов исследовательской деятельности		3
	7. Определение предполагаемых результатов, которые могут быть получены в результате исследований		2
5	Написание и защита рефератов по разделам: 1. Основы технико-тактической подготовки в служебно-прикладных единоборствах 2. Основы связи технико-тактической и тактической подготовки 3. Индивидуальные особенности и технико-тактическое мастерство 4. Оценка интегральной готовности к занятиям служебно-прикладными единоборствами и экстремальной деятельности		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	Подготовка доклада по теме пропущенного занятия	5
2	Написание реферата по теме пропущенного занятия	5
3	Презентация по теме пропущенного занятия	5

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (служебно-прикладные единоборства) для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики прикладных видов спорта и экстремальной деятельности

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5 сессия.

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	20
2	Тестирование знаний по модулям: 1. Методика обучения в служебно-прикладных единоборства 2. Организация процесса обучения в служебно-прикладных единоборства		5 5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 6. Методики обучения в видах служебно-прикладных единоборств. 7. Методики обучения в прикладном рукопашном бое и профессионально-прикладной подготовке 8. Программирование процесса обучения при занятиях служебно-прикладными единоборствами 9. Организация и проведение соревнований в служебно-прикладных единоборств		5 5 5 5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Анализ построения процесса обучения в служебно-прикладных единоборствах 2. Освоение методики обучения технике служебно-прикладных единоборств. 3. Методика обучения в прикладном рукопашном бое и профессионально-прикладной подготовке. 4. Составление обучающих программ по видам служебно-прикладных единоборств. 5. Разработка и написание положения о соревнованиях в служебно-прикладных единоборств. 6. Составление сметы на проведение		3 3 3 3 3

	соревнований в служебно-прикладных единоборств. 7. Соблюдение правил техники безопасности при проведении соревнований. 8. Организация медицинского обеспечения во время проведения соревнований в служебно-прикладных единоборств. 9. Организация и проведение соревнований в отдельных видах служебно-прикладных единоборств. 10. Написание сценариев открытия и закрытия соревнований.		3 3 3 3 3
5	Написание и защита рефератов по разделам: 4. Правила составления основных документов необходимых для проведения соревнований в служебно-прикладных единоборств 5. Соблюдение техники безопасности при проведении соревнований по одному из видов служебно-прикладных единоборств. 6. Сценарии открытия и закрытия соревнований		5 5 10
	Всего:		100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

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

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (служебно-прикладные единоборства) для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины (модуля): 4 сессия.

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: 3. Проявления физических качеств в видах служебно-прикладных единоборств		5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 10. Анализ содержания тренировочного плана подготовки 1-го, 2-го и 3-го годов обучения на начальном этапе подготовки при занятиях служебно-прикладными единоборствами 11. Обсуждение применения технических средств в подготовке спортсменов занимающихся служебно-прикладными единоборствами 12. Комплексный анализ необходимых спортсмену двигательных качеств в сложившихся условиях соревнований в служебно-прикладных единоборств 13. Методология исследовательской деятельности в служебно-прикладные единоборства		5 5 5 5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Применение разнообразных общеразвивающих и специальных упражнений, их дозировка, сочетание с играми и состязательными формами проведения 2. Изучение элементов техники служебно-прикладных единоборств применение упражнений для изучения способов служебно-прикладных единоборств кролем на спине и на груди		5 5

	3. Подготовка протоколов сдачи контрольно-переводных нормативов по годам обучения на данном этапе.		5
	4. Применение различных снарядов и тренажеров и в тренировочном процессе при занятиях служебно-прикладными единоборствами		5
	5. Использование специального снаряжения тренировке		5
	6. Организация и проведение НИР в служебно-прикладные единоборства		
5	Написание и защита рефератов по разделам: 7. Роль технических средств в подготовке спортсменов занимающихся служебно-прикладными единоборствами 8. Общая характеристика основных физических качеств 9. Характеристика основных методов исследования, используемых в служебно-прикладные единоборства		5 5 5
6	Сдача экзамена (рубежный контроль)		20
	Всего:		100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

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

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

баллы						
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 (служебно-прикладные единоборства) для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, 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	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	20
2	Тестирование знаний по модулям: 4. Методика обучения в служебно-прикладные единоборства 5. Организация процесса обучения в служебно-прикладные единоборства		5 5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 14. Особенности применения методов тренировки при занятиях служебно-прикладными единоборствами на различных этапах многолетней подготовки. 15. Виды подготовки при занятиях служебно-прикладными единоборствами 16. Тренировочный этап (начальной специализации) многолетней подготовки при занятиях служебно-прикладными единоборствами		5 5 5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Использование основных и дополнительных средств тренировки при занятиях служебно-прикладными единоборствами 2. Применение методов тренировки в видах служебно-прикладных единоборств. 3. Особенности применения методов тренировки при занятиях служебно-прикладными единоборствами на различных этапах многолетней подготовки. 4. Практическое выполнение упражнений общей и специальной физической подготовки в видах служебно-прикладным единоборствам. 5. Подбор и выполнение упражнений для		5 5 5 5

	развития тактических умений, навыков, способностей и тактического мышления в служебно-прикладных единоборствах		5
	6. Подбор и выполнение упражнений в совершенствовании технико-тактической подготовки при занятиях служебно-прикладными единоборствами в служебно-прикладных единоборствах		5
	7. Подготовка и проведение занятий на тренировочном этапе (начальной специализации).		5
5	Написание и защита рефератов на темы: 1. Средства и методы тренировки спортсменов и особенности применения в различных видах служебно-прикладных единоборств. 2. Роль и значение тактической подготовки в видах служебно-прикладных единоборств. 3. Содержание занятий на тренировочном этапе многолетней подготовки при занятиях служебно-прикладными единоборствами.		10 5 5
	Всего:		100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

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

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

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

Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (служебно-прикладные единоборства) для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, 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	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Тестирование знаний по модулям: 1. Объективные условия спортивной деятельности в служебно-прикладных единоборствах 2. Структура соревновательной деятельности при занятиях служебно-прикладными единоборствами		5 5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Объективные условия спортивной деятельности в служебно-прикладные единоборства 2. Отбор в процессе многолетней подготовки при занятиях служебно-прикладными единоборствами 3. Тренировочный процесс на этапе углубленной специализации		5 5 5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Анализ компонентов соревновательной деятельности в служебно-прикладных единоборствах. 2. Оценка воздействия тренировочных нагрузок 3. Средства и методы отбора в служебно-прикладные единоборства 4. Подготовить батарею тестов и контрольные нормативы для одного из этапов отбора спортсменов, занимающихся служебно-		5 5 5 5

	прикладными единоборствами		
	5. Разработка план-схемы подготовки тренировочной группы 1-го года обучения		5
	6. Создание презентации к докладу на конференции по материалам ВКР		5
5	Написание и защита рефератов на темы:		
	1. Компоненты соревновательной деятельности и оценка их параметров в видах служебно-прикладным единоборствам.		5
	2. Характеристика тренировочных нагрузок в служебно-прикладные единоборства.		5
	3. Основные пути отбора в служебно-прикладные единоборства.		5
6	Сдача экзамена (рубежный контроль)		20
	Всего:		100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

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

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

оценки						
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (служебно-прикладные единоборства) для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, 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 сессия.

Форма промежуточной аттестации:

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	20
2	Тестирование знаний по модулям: 1. Тренировочные нагрузки в служебно-прикладных единоборствах		5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Основы управления подготовкой спортсменов занимающихся служебно-прикладными единоборствами 2. Прогнозирование спортивных результатов и его значение в служебно-прикладных единоборствах 3. Содержание и направленность тренировочного процесса на этапе спортивного совершенствования. 4. Значение моделирования спортивной деятельности и его особенности в служебно-прикладных единоборствах.		5 5 5 5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Составление примерного годового плана подготовки сборной команды ведомства, страны 2. Прогнозирование спортивного результата в видах служебно-прикладных единоборств 3. Разработка дневных циклов тренировок по видам служебно-прикладных единоборств 4. Разработка недельных циклов тренировок по видам служебно-прикладных единоборств 5. Проведение тренировочных занятий по видам служебно-прикладным единоборствам в группах спортивного совершенствования 6. Анализ результатов по видам служебно-прикладным единоборствам и по всему комплексу на чемпионатах мира и олимпийских играх		5 5 5 5 5 5

5	Написание рефератов на темы:		
	1. Планирование подготовки в служебно-прикладные единоборства.		5
	2. Прогнозирование спортивных результатов в комплексе служебно-прикладных единоборств и в отдельных его видах.		5
	3. Структура годового цикла на этапе совершенствования спортивного мастерства		5
	4. Особенности моделирования в служебно-прикладные единоборства.		10
	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.

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (служебно-прикладные единоборства) для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта, заочной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины (модуля): 8 сессия.

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Тестирование знаний по модулям: 1. Модельные характеристики профессиональной деятельности и личности тренера в служебно-прикладных единоборствах		5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Характеристика профессиональной деятельности и личности тренера в служебно-прикладных единоборствах 2. Технологии восстановления спортсменов служебно-прикладных единоборств 3. Формирование общественного мнения о служебно-прикладных единоборствах через средства массовой информации 4. Особенности применения фармакологии в видах служебно-прикладных единоборств		5 5 5 5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Анализ субъективных факторов ускоряющих адаптацию к профессиональной деятельности 2. Планирование восстановительных мероприятий в тренировочном процессе		5 5 5

	при занятиях служебно-прикладными единоборствами		5
	3. Анализ рынка печатных изданий на спортивную тематику		5
	4. Составление схемы применения препаратов максимально реализующих возможности при занятиях служебно-прикладными единоборствами		5
	5. Использование средств фармакологического характера на подавление нежелательных реакций, не снижая работоспособность		
	6. Составление краткой характеристики исследовательской работы		
5	Написание рефератов на темы: 1. Содержание и направленность профессиональной подготовки тренера по служебно-прикладным единоборствам. 2. Основные причины спортивных травм на тренировках и соревнованиях в служебно-прикладных единоборств. 3. Создание имиджа служебно-прикладных единоборств..		5 5 5
6	Сдача экзамена (рубежный контроль)		20
	Всего:		100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

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

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

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



Институт спорта и физического воспитания

Кафедра теории и методики прикладных видов спорта и экстремальной деятельности

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

**«Б1.Б.21 Теория и методика избранного вида спорта (служебно-прикладные
единоборства)»**

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

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

Уровень образования: *бакалавриат*

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

Москва – 2017 г.

1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 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 спортивных школах и клубах, ДСО, ведомствах, высших и средних учебных заведениях, сборных командах различного уровня подготовки, учебных центрах дополнительного профессионального образования, 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 квалификацию

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

№	Раздел дисциплины (модуля)	Сессия	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Введение в дисциплину «Теория и методика служебно-прикладных единоборств»	1	2	4			
2	Обеспечение учебно-тренировочного процесса и соревнований в служебно-прикладных единоборствах	2	2	2	43		
3	Систематизация двигательных действий и терминология в служебно-прикладных единоборствах	2	2	2	40		
4	Тренировочное занятие в видах служебно-прикладных единоборств	2	2	2	60		
5	Оздоровительная направленность служебно-прикладных единоборств	2	2	2	40		
6	Основные технико-тактические действия (на дальней дистанции)	3	2	3	25	9	
7	Основные технико-тактические действия (на средней дистанции)	3	2	3	25		
8	Основные технико-тактические действия (на дистанции захвата в стойке)а	3	2	3	25		

9	Основные технико-тактические действия (в положении партера)	3	2	4	25		
10	Основы тактики в служебно-прикладных единоборствах	5	2	4	50		
11	Задачи и организация НИР и УИРС в служебно-прикладных единоборств	5	2	2	50		
12	Методика обучения в служебно-прикладных единоборствах при обучении сотрудников силовых министерств и ведомств	5	2	2	50		
13	Методика обучения в служебно-прикладных единоборствах при обучении гражданских лиц и сотрудников негосударственных структур	5	2	2	50		
14	Программирование процесса обучения при занятиях служебно-прикладными единоборствами	6	2	2	50	9	Экзамен
15	Организация и проведение соревнований	6	2	4	61		
16	Тренировочный процесс в группах начальной подготовки	6	2	4	60		
17	Применение технических средств в тренировке при занятиях служебно-прикладными единоборствами	6	2	2	40		
18	Характеристика проявлений двигательных и психических качеств в экстремальных ситуациях спортивного и прикладного рукопашного боя	8	2	2	40		
19	Методики исследования в служебно-прикладных единоборств и экстремальной деятельности	8	2	4	40		
20	Спортивная и прикладная тактика в служебно-прикладных единоборствах и экстремальной деятельности	8	2	2	40		
21	Средства и методы спортивной тренировки в служебно-прикладных единоборствах и экстремальной деятельности	8	2	4	35		
22	Виды подготовки в служебно-прикладных единоборствах и экстремальной деятельности	9	2	2	40	9	Экзамен
23	Тренировочный этап (начальная специализация) многолетней подготовки в служебно-прикладных единоборствах	9	2	4	40		
24	Объективные условия спортивной деятельности в служебно-прикладных единоборствах и	9	2	4	40		

	экстремальной деятельности						
25	Отбор в процессе многолетней подготовки в служебно-прикладных единоборствах	9	2	2	38		
26	Тренировочной этап (углубленная специализация) многолетней подготовки в служебно-прикладных единоборствах	11	2	2	32		
28	Управление подготовкой в служебно-прикладных единоборствах	11	2	2	32		
29	Прогнозирование спортивных результатов в служебно-прикладных единоборствах	11	2	2	32	9	Экзамен
30	Тренировочный процесс на этапе совершенствования спортивного мастерства	11	2	2	32		
31	Моделирование спортивной и прикладной деятельности в служебно-прикладных единоборствах	11	2	2	32		
32	Профессионально-педагогическая деятельность тренера в служебно-прикладных единоборствах	11	2	4	32		
34	Рекреация в служебно-прикладных единоборствах и экстремальной деятельности	12		4	30		
35	Психологическая и идеологическая готовность к экстремальной деятельности	12	2	4	30	9	Экзамен
36	Фармакология в служебно-прикладных единоборствах	12	2	2	30		
37	Подготовка и апробация выпускной квалификационной работы	12		4	103		
Итого часов:1692				176	1480	36	

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



Институт спорта и 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 (служебно-
прикладные единоборства)»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *заочная*
Год набора 2015 г.

Москва – 2017 г.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Составитель:

, к.п.н., доцент кафедры
, к.п.н., доцент кафедры

Рецензент:

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

1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины (модуля) «Теория и методика избранного вида спорта (служебно-прикладные единоборства)» – обеспечить освоение учебно-практического материала, необходимого для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 - "Физическая культура" при работе в спортивных школах и клубах, ДСО, ведомствах, высших и средних учебных заведениях, сборных командах различного уровня подготовки, учебных центрах дополнительного профессионального образования, 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 (служебно-прикладные единоборства)» в структуре основной образовательной программы (ООП) бакалавриата

Учебная дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта (служебно-прикладные единоборства)» 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 служебно-прикладных единоборств.

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 служебно-прикладных единоборств 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	Знать: – принципы и методы обучения в спортивном и			4

<p>прикладном разделе служебно-прикладных единоборств;</p> <ul style="list-style-type: none"> – медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся в группах начальной подготовки; – требований стандартов спортивной подготовки в служебно-прикладных единоборствах к проведению занятий с данным контингентом. 			
<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – применять в профессиональной деятельности положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта; – разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в служебно-прикладных единоборствах с учетом особенностей занимающихся в группах начальной подготовки и требований образовательных стандартов по служебно-прикладным единоборствам. 			
<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – основы теории и методики физической культуры и спорта; – принципы и методы обучения в спортивном и прикладном разделе служебно-прикладных единоборств; – медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся на тренировочном этапе многолетней подготовки спортсменов в служебно-прикладных единоборствах; <p>требования стандартов спортивной подготовки в служебно-прикладных единоборствах к проведению занятий с данным контингентом.</p>		6	
<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – применять в профессиональной деятельности положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта; <p>разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в служебно-прикладных единоборствах с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов.</p>			
<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – основы теории и методики физической культуры и спорта; – принципы и методы обучения; – медико-биологические и психолого-педагогические особенности различных категорий занимающихся; <p>требования стандартов спортивной подготовки в служебно-прикладных единоборствах.</p>		7	
<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – применять в профессиональной деятельности положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта; 			

	разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в служебно-прикладных единоборствах с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов.			
	<i>Знать:</i> – основы разностороннего развития занимающихся средствами служебно-прикладных единоборств; принципов построения занятий по служебно-прикладным единоборствам оздоровительной направленности			1
	<i>Знать:</i> – факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе подготовки спортсменов в служебно-прикладных единоборствах; – особенности протекания восстановления при занятиях различными видами служебно-прикладных единоборств.			8
	<i>Уметь:</i> – подбирать восстановительные средства, используемые после тренировочных нагрузок в видах служебно-прикладных единоборств; использовать восстановительные средства, при деятельности в экстремальных условиях и повышенных тренировочных нагрузках в служебно-прикладных единоборствах.			
ОПК-6	<i>Владеть:</i> – планированием восстановительных мероприятий в тренировочном процессе в служебно-прикладных единоборствах			
ОПК-8	<i>Знать:</i> – эволюцию правил соревнований по служебно-прикладным единоборствам; – судейскую терминологию при проведении соревнований по видам служебно-прикладных единоборств; – основные требования к оборудованию и личному инвентарю участников соревнований.			1
	<i>Знать:</i> – правила соревнований по служебно-прикладным единоборствам; – документы планирования и проведения соревнований; – особенности организации и проведения соревнований различного уровня; – обязанности организаторов и судей соревнования; – основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований			3
	<i>Уметь:</i> – организовывать и проводить соревнования различного			

	уровня; – осуществлять объективное судейство соревнований; – обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований			
ОПК-11	<i>Знать:</i> – основы научно-методической деятельности в служебно-прикладных единоборствах; – 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.			
ПК-8	<i>Знать:</i> – истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки; – санитарно-гигиенические нормы и требования при осуществлении деятельности в сфере физической культуры и спорта.			1
	<i>Уметь:</i> – использовать на занятиях по служебно-прикладным единоборствам знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки; – соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования в профессиональной деятельности.			

	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – умениями осуществлять тренерскую деятельность в служебно-прикладных единоборствах с учетом теоретико-методических, медико-биологических и психологических основ спортивной тренировки; – современными технологиями тренировки в служебно-прикладных единоборствах; <p>умениями соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования, предъявляемые к физкультурно-спортивной деятельности.</p>			
ПК-9	<p><i>Знать:</i></p> <p>психологическую характеристику двигательной деятельности в служебно-прикладных единоборствах</p>			4
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – методы воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции 			5
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – использовать полученные знания в области психологии физической культуры и спорта, в практической работе со спортсменами в целях воспитания моральных принципов честной спортивной конкуренции 			
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – методами воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции. 			
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – формирования мотивации к занятиям служебно-прикладным единоборствам 			8
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – использовать полученные знания в области психологии физической культуры и спорта, в практической работе со спортсменами в целях формирования у них мотивации к занятиям служебно-прикладным единоборствам 			
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – умением формировать мотивацию к занятиям служебно-прикладным единоборствам 			
ПК-10	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки; – методики отбора и спортивной ориентации в служебно-прикладных единоборствах; – современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся. 			6
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – эффективно применять педагогические методы (тесты) при отборе; – определять предрасположенность к занятиям определенными видами спорта; – анализировать и прогнозировать спортивную одаренность (способности) ребенка; <p>использовать антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и</p>			

	спортивной ориентации в служебно-прикладных единоборствах.			
ПК-11	<i>Знать:</i> теоретические основы программирования процесса обучения в служебно-прикладных единоборствах			3
	<i>Уметь:</i> – составлять обучающие программы по видам служебно-прикладных единоборств			
	<i>Уметь:</i> – составлять типовые недельные и дневные циклы подготовки по видам служебно-прикладных единоборств в соответствии с тренировочным этапом многолетней подготовки			6
	<i>Уметь:</i> – составлять типовые недельные и дневные циклы подготовки по видам служебно-прикладных единоборств в соответствии с этапом совершенствования спортивного мастерства			7
ПК-13	<i>Знать:</i> – содержание и организацию педагогического контроля в служебно-прикладных единоборствах; – 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 служебно-прикладных единоборствах технологиями управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию.			
ПК-14	<i>Знать:</i> – основы теории и методики спортивной тренировки в служебно-прикладных единоборствах; – средства и методы физической, технико-тактической, тактической и психологической подготовки в служебно-прикладных единоборствах			5
	<i>Уметь:</i> – совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий; – в соответствии с особенностями избранного вида спорта демонстрировать технику движений, технико-тактические действия			
ПК-15	<i>Знать:</i> – средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности; – эффективные средства и методы индивидуальной спортивной подготовки.			7
	<i>Уметь:</i>			

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

	и функциональной диагностики, изучать коллектив и индивидуальные особенности занимающихся.			
	<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 (служебно-прикладные единоборства)»

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 (современное пятиборье)»	Сессия	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Контроль	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра); форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Л	П	СРС			
I курс	Всего:180 час (5 зачетных единиц)	2	6	16	158		Зачет	
1	Модуль 1 Введение в дисциплину «Теория и методика служебно-прикладных единоборств»		2	2	30			
2	Модуль 2 «Обеспечение учебно-тренировочного процесса и соревнований в служебно-прикладных единоборствах»		2	2	30			
3	Модуль 3 «Систематизация двигательных действий и терминология в служебно-прикладных единоборствах»		2	4	30			

4	Модуль 4 «Тренировочное занятие в видах служебно- прикладных единоборств»			4	38		
5	Модуль 5 «Оздоровительная направленность служебно-прикладных единоборств»			4	30		
I курс	Всего:216 часов (6 зачетных единиц)	3	6	16	185	9	Экзамен
6	Модуль 6 «Основные технико- тактические действия (на дальней дистанции)»		2	2	30		
7	Модуль 7 «Основные технико- тактические действия (на средней дистанции)»			2	30		
8	Модуль 8 «Основные технико- тактические действия (на дистанции захвата в стойке)»			2	30		
9	Модуль 9 «Основные технико- тактические действия (в положении партера)»			2	30		
10	Модуль 10 «Основы тактики в служебно-прикладных единоборствах »		2	4	45		
11	Модуль 11 «Задачи и организация НИР и УИРС по служебно-прикладным единоборствам»		2	4	30		
12	Модуль 12 «Семестровый экзамен для студентов первого курса»					9	Экзамен
Всего за I курс: 396 часов (11 зачетных единиц)			12	32	343	9	
II курс	Всего:80 часов (5 зачетных единиц)	5	6	16	68	9	Экзамен

13	Модуль 13 «Методика обучения в служебно-прикладных единоборствах при обучении сотрудников силовых министерств и ведомств»		2	4	22		
14	Модуль 14 «Методика обучения в служебно-прикладных единоборствах при обучении гражданских лиц и сотрудников негосударственных структур»			4	22		
15	Модуль 15 «Программирование процесса обучения в служебно-прикладных единоборствах»		2	4	22		
16	Модуль 16 «Организация и проведение соревнований»		2	4	22		
II курс	Всего:80 часов (5 зачетных единиц)	5	6	16	221	9	Экзамен
17	Модуль 17 «Тренировочный процесс в группах начальной подготовки»		2	4	54		
18	Модуль 18 «Применение технических средств в служебно-прикладных единоборствах при обучении спортсменов и сотрудников»			4	54		
19	Модуль 19 «Характеристика проявлений двигательных и психических качеств в экстремальных ситуациях спортивного и прикладного рукопашного боя»		2	4	54		
20	Модуль 20 «Методики исследования в служебно-прикладных		2	4	55		

	единоборства и экстремальной деятельности»						
21	Модуль 21 «Семестровый экзамен для студентов второго курса»						Экзамен
Всего за II курс: 342 часов (10 зачетных единиц)			12	32	289	9	
III курс	Всего:144 часа (4 зачетных единиц)	8	6	16	122		Зачет
23	Модуль 22 «Спортивная и прикладная тактика в служебно-прикладных единоборствах и экстремальной деятельности»		2	4	30		
24	Модуль 23 «Средства и методы спортивной тренировки в служебно-прикладных единоборствах и экстремальной деятельности»		2	4	30		
25	Модуль 24 «Виды подготовки в служебно-прикладных единоборствах и экстремальной деятельности»		2	4	30		
26	Модуль 25 «Тренировочный этап (начальная специализация) многолетней подготовки в служебно-прикладных единоборствах»			4	32		
III курс	Всего:108 часов (3 зачетных единиц)	9	6	16	77	9	Экзамен
27	Модуль 26 «Объективные условия спортивной деятельности в служебно-прикладных единоборствах и экстремальной деятельности»		2	4	20		
28	Модуль 27 «Отбор в процессе многолетней подготовки в служебно-прикладных		2	4	17		

	единоборствах»						
29	Модуль 28 «Тренировочной этап (углубленная специализация) многолетней подготовки в служебно-прикладных единоборствах»			4	20		
30	Модуль 29 «Подготовка выпускной квалификационной работы»		2	4	20		
31	Модуль 30 «Семестровый экзамен для студентов третьего курса»						
Всего за III курс: 252 часов (7 зачетных единиц)			12	32	199	9	
IV курс	Всего:270 часов (7 зачетных единиц)	12	12	32	217	9	Экзамен
32	Модуль 31 «Управление подготовкой в служебно- прикладных единоборствах»		2	6	40		
33	Модуль 32 «Прогнозирование спортивных результатов в служебно-прикладных единоборствах»		2	6	40		
34	Модуль 33 «Тренировочный процесс на этапе совершенствования спортивного мастерства»		2	8	57		
35	Модуль 34 «Моделирование спортивной и прикладной деятельности в служебно-прикладных единоборствах»		2	6	40		
36	Модуль 35 «Профессионально- педагогическая деятельность тренера в служебно-прикладных единоборствах»		4	6	40		
V курс	Всего:432 часов (12 зачетных единиц)	15	12	32	379	9	Экзамен
37	Модуль 36 «Рекреация в служебно-		2	88	90		

	прикладных единоборствах и экстремальной деятельности»						
38	Модуль 37 «Психологическая и идеологическая готовность к экстремальной деятельности»		4	8	90		
39	Модуль 38 «Фармакология в служебно-прикладных единоборствах»		2	8	90		
40	Модуль 39 «Подготовка и апробация выпускной квалификационной работы»		4	8	109		
41	Модуль 40 «Семестровый экзамен для студентов четвертого курса»					9	Экзамен
Всего за V курс: 432 часов (12 зачетных единиц)			12	32	379	9	
Всего за курс: 1692 часов				220	1427	45	

1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта (служебно-прикладные единоборства)»

1.1. 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))

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

1.2.1. Содержание зачетных требований для студентов в 2 сессии заочной формы обучения:

Вопросы для устного ответа:

1. Права и обязанности студентов университета.
2. Описать свои представления об участии студента в общественной жизни университета.
3. . Выявить уровень результатов выступления в видах служебно-прикладных единоборств у сильнейших спортсменов России и мира, а также динамику его изменения.
4. Получение данных о возрасте участников финалов Чемпионатов России и мира, как показателя спортивного долголетия спортсменов занимающихся служебно-прикладными единоборствами.
5. Создать рейтинговый список по количеству побед на чемпионатах десятки выдающихся спортсменов в служебно-прикладных единоборствах России и мира.
6. Посещение практического занятия по служебно-прикладным единоборствам.
7. Составить хронологию изменения правил соревнований по служебно-прикладным единоборствам.
8. Определить трех тренеров, спортсмены которых наибольшее количество раз побеждали на чемпионатах мира.
9. Оборудование необходимое для занятий служебно-прикладными единоборствами
10. Оборудование необходимое для занятий ближним и прикладным рукопашным боем
11. Снаряжение необходимое для занятий служебно-прикладными единоборствами.
12. Снаряжение необходимое для занятий ближним и прикладным рукопашным боем
13. Изучение нормативных документов, инструкций и правил регламентирующих поведение в различных залах для служебно-прикладных единоборств и подсобных помещениях.
14. Основные термины, характеризующие соревновательную деятельность в служебно-прикладных единоборствах.
15. Нотационная схема соревновательной деятельности в одном из видов служебно-прикладных единоборств.

16. Терминология используемой тренером на занятиях по видам служебно-прикладных единоборств.
17. Научно-методическая литература для исследования терминологии обучения двигательной деятельности.
18. Основные термины, используемые на тренировках по комплексу служебно-прикладным единоборствам
19. Основные судейские термины, используемые при судействе соревнований по служебно-прикладным единоборствам.
20. Терминология используемая судьями на соревнованиях по видам служебно-прикладных единоборств (по выбору).
21. Выявления частоты применения основных судейских терминов соревнований по одному из видов служебно-прикладных единоборств
22. Особенности функциональных сдвигов в организме спортсменов, занимающихся видами служебно-прикладных единоборств
23. Конспект учебно-тренировочных занятий по видам служебно-прикладных единоборств
24. Части занятий по избранному виду служебно-прикладных единоборств
25. Техника безопасности на занятиях по избранному виду служебно-прикладных единоборств
26. Нормы и требования при занятиях служебно-прикладным единоборствам
27. Режим дня при занятиях служебно-прикладными единоборствами.
28. Возможные варианты отдыха между тренировками и учебным процессом
29. Тестирование психических функций группы.
30. Тестирование двигательных качеств группы
31. Конспект занятий видами служебно-прикладных единоборств оздоровительной направленности

1.2.2. Содержание экзаменационных требований для студентов во II семестре заочной формы обучения:

Вопросы для устного ответа:

1. Повторение следующих положений изученных на занятиях по служебно-прикладным единоборствам
2. Биомеханическое описание удара рукой выполняемого с дальней дистанции.
3. Биомеханическое описание удара ногой выполняемого с дальней дистанции.
4. Особенности комбинирования ударов выполняемых с дальней дистанции при занятиях служебно-прикладными единоборствами.
5. Причины особенностей техники ударов выполняемых с дальней дистанции при занятиях служебно-прикладными единоборствами.
6. Влияние индивидуальных характеристик спортсмена на технику ударов выполняемых с дальней дистанции при занятиях служебно-прикладными единоборствами.
7. Влияние правил вида спорта на технику ударов выполняемых с дальней дистанции
8. Практический разбор техники и тактики ведения боя на средней дистанции
9. Замеры частотности выполнения отдельных действий в соревновательной деятельности видами служебно-прикладных единоборств на средней дистанции.

10. Биомеханическое описание удара рукой выполняемого со средней дистанции.
11. Биомеханическое описание удара ногой выполняемого со средней дистанции.
12. Особенности комбинирования ударов выполняемых с средней дистанции при занятиях служебно-прикладными единоборствами.
13. Причины особенностей техники ударов выполняемых со средней дистанции при занятиях служебно-прикладными единоборствами.
14. Влияние индивидуальных характеристик спортсмена на технику ударов выполняемых с средней дистанции при занятиях служебно-прикладными единоборствами
15. Влияние правил вида спорта на технику ударов выполняемых со средней дистанции
16. Особенности техники ударов в спортивной и прикладной деятельности
17. Биомеханическое описание удара рукой или ногой (коленом) выполняемого с захватом.
18. Биомеханическое описание броска выполняемого с средней дистанции.
19. Причины особенностей техники комбинаций выполняемых на дистанции захвата в стойке при занятиях служебно-прикладными единоборствами.
20. Влияние индивидуальных характеристик спортсмена на технику ударов выполняемых с средней дистанции при занятиях служебно-прикладными единоборствами.
21. Влияние правил вида спорта на технику ударов выполняемых со средней дистанции.
22. Биомеханическое описание болевого приема – 4 часа.
23. Биомеханическое описание удушающего приема выполняемого с средней дистанции.
24. Изучение причин особенностей техники комбинаций выполняемых в положении партера при занятиях служебно-прикладными единоборствами.
25. Влияние правил вида спорта на технику в положении партера.
26. Создание тактического портфолио ведущего спортсмена служебно-прикладных единоборств.
27. Прогнозирование успешности спортивной деятельности на основе тактического портфолио.
28. Работа с электронными каталогами библиотеки университета. Поиск работ по направлениям интересующих студентов. Составить список работ

1.2.3. Содержание зачетных требований для студентов в III семестре заочной формы обучения:

Вопросы для собеседования:

1. Предмет и задачи обучения в видах служебно-прикладным единоборствам.
2. Применение дидактических принципов при обучении в служебно-прикладные единоборства.
3. Отличительные черты двигательных умений и навыков в служебно-прикладные единоборства.
4. Дополнительный и отрицательный перенос навыков и его учет при построении обучения.

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

Деловая игра

Тема: Действия главной судейской коллегии при организации и проведении соревнований по одному из видов служебно-прикладных единоборств.

– по плаванию;

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

Вопросы для устного ответа:

1. Содержание и формы воспитательной работы с юными при занятиях служебно-прикладными единоборствами.
2. Организация и проведение тренировочного процесса в группах начальной подготовки.
3. Содержание и направленность тренировочного процесса в группах начальной подготовки.
4. Тренировочные нагрузки и особенности методики проведения тренировочных занятий по видам служебно-прикладным единоборствам в группах начальной подготовки.

5. Переводные и контрольных нормативы по физической и специальной подготовке в группах начальной подготовки.
6. Применение технических средств в различных направлениях подготовки спортсменов.
7. Использование технических средств при подготовке в различных видах служебно-прикладных единоборств.
8. Изменения функциональной направленности применения технических средств по ходу многолетней подготовки спортсмена занимающегося современным служебно-прикладными единоборствами.
9. Значение технических средств для оценки комплексного воздействия тренировочных нагрузок в видах служебно-прикладных единоборств на организм спортсменов.
10. Общая характеристика основных физических качеств: силы, быстроты (скорости), выносливости, гибкости и ловкости (координационных способностей).
11. Разновидности проявления силы: абсолютная максимальная, общая и относительная сила, динамическая и статическая силовая выносливость.
12. Проявление силы в видах служебно-прикладным единоборствам.
13. Проявление быстроты в видах служебно-прикладным единоборствам.
14. Разновидности выносливости: общая и специальная, силовая, скоростная, статическая, координационная, эмоциональная и т.д.
15. Энергетическое обеспечение выносливости.
16. Проявление выносливости в видах служебно-прикладных единоборств.
17. Факторы, определяющие гибкость.
18. Измерение гибкости.
19. Активная и пассивная гибкость.
20. Проявление гибкости в видах служебно-прикладных единоборств.
21. Факторы, обеспечивающие проявление координационных способностей: развитие нервно-двигательного аппарата и органов управления движениями, уровень физических качеств, технико-тактическая подготовленность, морфофункциональные свойства организма.
22. Основные формы проявления координационных способностей: соизмерение и регулирование пространственных, временных и динамических параметров движений; поддержание статического и динамического равновесия; выполнение двигательных действий без излишней мышечной напряженности.
23. Координационные способности в видах служебно-прикладным единоборствам.
24. Ведущие ощущения и восприятия в видах служебно-прикладных единоборств: зрительные, пространственные, временные, силовые, тактильные, кинестетические.
25. Двигательные представления (идеомоторика) в видах служебно-прикладных единоборств.
26. Процессы мышления: сравнение, анализ, синтез, абстракция, конкретизация, логическое заключение, выводы и т.д.
27. Характер мыслительных задач.
28. Эмоциональные процессы и состояния.
29. Длительность и степень эмоциональных напряжений, динамика эмоциональных состояний.

30. Характеристика эмоций, причины, вызывающие их, влияние на выступление в соревнованиях.
31. Виды и качественные особенности волевых усилий в видах служебно-прикладных единоборств. Особенности процессов реагирования.
32. Внешнее и внутреннее внимание, его объем, интенсивность, концентрация, распределение, устойчивость, переключение.
33. Ориентирование в соревновательных ситуациях в служебно-прикладных единоборствах.
34. Характеристика основных методов исследования, используемых в служебно-прикладных единоборствах.
35. Особенности организации и проведения НИР в служебно-прикладных единоборствах.
36. Естественный, модельный и лабораторный эксперименты.
37. Применение методов обработки результатов исследований и проведение научного анализа результатов исследований.
38. Применение апробированных методик проведения научных исследований в служебно-прикладных единоборствах.
39. Технология составления планов оснащения физкультурно-спортивной организации оборудованием, экипировкой и инвентарем.
40. Составление служебной документации и технической заявки на приобретение физкультурно-спортивной экипировки, инвентаря, оборудования.
41. Составить планово-финансовый документ по приобретению оборудования, инвентаря и экипировки.

1.2.5. Содержание зачетных требований для студентов в V семестре заочной формы обучения:

Вопросы для устного ответа:

1. Описание тактических вариантов выступления в служебно-прикладных единоборствах.
2. Выделить особенности тактических подходов при выступлении в предварительном и финальном этапе соревнований.
3. Определить основные тактические варианты выступлений в комплексе служебно-прикладных единоборств.
4. Составить характеристику средств восстановления и стимулирования работоспособности.
5. Анализ общепринятых в теории и методике спорта методов спортивной тренировки применительно к видам служебно-прикладных единоборств.
6. Специфические методы технико-тактической и психологической подготовки в видах служебно-прикладных единоборств.
7. Описание игр и эстафет, используемых на начальном этапе подготовки при занятиях служебно-прикладными единоборствами.
8. Расписать состав соревновательных упражнений и их характер, используемых на различных этапах многолетней подготовки при занятиях служебно-прикладными единоборствами.
9. Написать основные отличия методов строго регламентированного упражнения в различных группах ДЮСШ в служебно-прикладных единоборствах.

10. Составить список наглядных методов, используемых на этапах многолетней подготовки спортсменов, занимающихся современным служебно-прикладными единоборствами.
11. Подбор упражнений для совершенствования техники видов служебно-прикладным единоборствам.
12. Методический анализ причин возникновения ошибок и недостатков в процессе технической подготовки в видах служебно-прикладным единоборствам.
13. Выбор подготавливающих и боевых действий в бою с противником наступательного, контратакующего и защитного стиля.
14. Роль разминки при составлении тактического плана выступления в соревновании по конному виду.
15. Разработать комплекс направленный на развитие гибкости и подвижности суставов рук и голеностопных суставов.
16. Разработать комплекс упражнений, направленный на укрепление опорно-двигательного аппарата при занятиях служебно-прикладными единоборствами.
17. Овладение приемами и методами саморегуляции психического состояния при выступлении в соревнованиях: словесными; с использованием движений, поз и других воздействий; аутогенной, психорегулирующей или психомышечной тренировки
18. Самоанализ своих действий в учебно-тренировочном процессе и соревнованиях.
19. Распределение тренировочного материала по разделам подготовки на 1-й год обучения в тренировочной группе служебно-прикладных единоборств.
20. Определение соотношения средств физической и технико-тактической подготовки по годам этапа начальной специализации.
21. Выявление показателей соревновательной нагрузки в годичном цикле 1-го и 2-го года обучения в тренировочной группе.
22. Изучение специальной литературы, отражающей возрастные характеристики спортсменов в возрасте 11-12 лет.
23. Тестирование в тренировочных группах 1-го и 2-го года обучения.
24. Подготовка протоколов тестирования подготовленности спортсменов по годам обучения на этапе начальной подготовки.
25. Подготовка протоколов тестирования при занятиях служебно-прикладными единоборствами при зачислении их в учебно-тренировочные группы.
26. Подготовка протоколов тестирования при занятиях служебно-прикладными единоборствами при зачислении их в группы спортивного совершенствования.

1.2.6. Содержание экзаменационных требований для студентов во VI семестре заочной формы обучения:

Вопросы для устного ответа:

1. Ознакомиться с разделами специальной литературы касающихся специфики двигательной деятельности в видах служебно-прикладных единоборств.
2. Анализ дневников спортсменов для определения общего километража нагрузки в служебно-прикладных единоборствах. Определение интенсивности нагрузки по зонам мощности работы.

3. Определение объема и интенсивности соревновательных нагрузок, их расчет в годичном цикле подготовки у спортсменов тренировочных групп служебно-прикладных единоборств.
4. Описание особенностей противоборства в служебно-прикладных единоборствах.
5. Обосновать значимость высокой стабильности показателей получаемые в процессе тестирования.
6. Подготовить батарею тестов и контрольные нормативы для одного из этапов отбора спортсменов, занимающихся служебно-прикладными единоборствами.
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 спортсменов при занятиях служебно-прикладными единоборствами.
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.

1.2.7. Примерная тематика курсовых работ для студентов III курса заочного обучения:

1. Характеристика деятельности тренеров в служебно-прикладные единоборства.
2. Особенности учебно-тренировочной и воспитательной работы тренера при занятиях служебно-прикладными единоборствами.
3. Задачи, содержание и построение спортивной тренировки в служебно-прикладных единоборствах.
4. Компоненты соревновательной деятельности и оценка их параметров в видах служебно-прикладным единоборствам.
5. Этапы многолетней подготовки при занятиях служебно-прикладными единоборствами.

6. Содержание и формы воспитательной работы с при занятиях служебно-прикладными единоборствами.
7. Средства и методы теоретической и интеллектуальной подготовки.
8. Цель и задачи психологической подготовки в служебно-прикладных единоборствах.
9. Роль и значение тактической подготовки в видах служебно-прикладных единоборств.
10. Взаимосвязь различных видов подготовки при занятиях служебно-прикладными единоборствами.

1.2.8. Содержание зачетных требований для студентов в VII 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 служебно-прикладные единоборствах.
3. Учет тренировочный нагрузок по видам служебно-прикладных единоборств.
4. Виды контроля за состоянием при занятиях служебно-прикладными единоборствами 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 служебно-прикладных единоборств технологий управления состоянием спортсмена, включая педагогический контроль и коррекцию.
11. Значение и задачи планирования подготовки в служебно-прикладные единоборства.
12. Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное.
13. Четырехлетнее перспективное планирование при занятиях служебно-прикладными единоборствами старших разрядов.
14. Годовое планирование.
15. Особенности сочетания тренировочных нагрузок в видах служебно-прикладным единоборствам 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 комплексе служебно-прикладных единоборств и в отдельных его видах.
21. Методы прогнозирования спортивных результатов и достижений: метод экспертных оценок, анализ динамики результатов, экстраполяция, их использование в служебно-прикладные единоборства.
22. Динамика личных и командных результатов по всему комплексу служебно-прикладных единоборств и по отдельным его видам за последние десятилетия на российских соревнованиях, чемпионатах мира.
23. Основная задача тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства.
24. Принципы формирования групп спортивного совершенствования.
25. Структура годичного цикла на этапе совершенствования спортивного мастерства.
26. Различная степень подготовленности спортсмена в отдельных видах служебно-прикладным единоборствам («ведущие», «отстающие» виды).
27. Принципы чередование ударных нагрузок в служебно-прикладных единоборствах и служебно-прикладных единоборствах на этапе совершенствования спортивного мастерства.
28. Медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.
29. Требования стандарта спортивной подготовки в служебно-прикладные единоборства для этапа совершенствования спортивного мастерства.
30. Интеграция тренировочного процесса в служебно-прикладных единоборствах с учетом задач этапа совершенствования спортивного мастерства.
31. Составление типовых недельных и дневных циклов подготовки по видам служебно-прикладных единоборств в соответствии с этапом совершенствования спортивного мастерства при занятиях служебно-прикладными единоборствами
32. Значение и задачи моделирования спортивной деятельности. Особенности моделирования в служебно-прикладные единоборства.
33. Блок-схема модели сильнейшего спортсмена служебно-прикладных единоборств.
34. Морфологические особенности, возраст и спортивный стаж сильнейших при занятиях служебно-прикладными единоборствами России и мира.
35. Характеристика спортивной деятельности в видах служебно-прикладных единоборств. Требования к отдельным сторонам подготовки при занятиях служебно-прикладными единоборствами.

1.2.9. Содержание экзаменационных требований для студентов во VIII семестре заочной формы обучения:

Вопросы для устного ответа:

1. Требования к профессиональной подготовке тренера.
2. Авторитарный, демократический и либеральный стили деятельности тренера.
3. Классификация тренеров.

4. Оценка деятельности и личности тренера.
5. Содержание и направленность профессиональной подготовки тренера по служебно-прикладным единоборствам.
6. Основные причины спортивных травм на тренировках и соревнованиях в служебно-прикладных единоборствах.
7. Механизм возникновения спортивной травмы.
8. Особенности протекания восстановления при занятиях различными видами служебно-прикладных единоборств
9. Подбор восстановительных средств, используемые после тренировочных нагрузок в экстремальной деятельности.
10. Использование восстановительные средства, при повышенных тренировочных нагрузках в видах служебно-прикладных единоборств.
11. Применение средств восстановления в соответствии с особенностями тренировочных нагрузок (направленность, объем, интенсивность, продолжительность, нервно-эмоциональная напряженность и др.), состояния спортсмена (пол, возраст, уровень тренированности, индивидуальные особенности и пр.), экологическими факторами окружающей среды.
12. Использование средств восстановления в период соревнований для направленного воздействия на восстановительные процессы как до соревнований, во время участия в них и после их окончания.
13. 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.
14. Восстановительные мероприятия основного уровня. Оперативное восстановление функционального состояния спортсменов. Текущее восстановление.
15. Основные положения применения восстановительных средств в служебно-прикладных единоборствах.
16. Формирование мотивации к занятиям современным служебно-прикладными единоборствами
17. Использование знаний в области психологии физической культуры и спорта, в практической работе со спортсменами в целях формирования у них мотивации к занятиям современным служебно-прикладными единоборствами
18. Умение формировать мотивацию к занятиям современным служебно-прикладными единоборствами
19. Структурные элементы общественного мнения.
20. Функции формирования общественного мнения о служебно-прикладных единоборствах.
21. Создание имиджа служебно-прикладных единоборств как олимпийского вида спорта.
22. Средства массовой информации и основные приемы работы с ними.
23. Особенности фармакологической поддержки на различных этапах многолетней подготовки при занятиях служебно-прикладными единоборствами.

24. Фармакологическое обеспечение подготовительного, базового, предсоревновательного периодов подготовки квалифицированных при занятиях служебно-прикладными единоборствами.
25. Допинг. Общие положения. Антидопинговый контроль на соревнованиях в служебно-прикладных единоборств.
26. Коррекция отдельных состояний во время тренировки спортсменов средствами фармакологии.
27. Особенности фармакологического обеспечения при концентрированных нагрузках в отдельных видах служебно-прикладных единоборств.
28. Продление работоспособность на все время соревнований в служебно-прикладных единоборств (предварительный и финальный этапы, в течение дня; на несколько дней — при участии в эстафетных соревнованиях).
29. Планирование проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик.
30. Научный анализ и применение научных данных в практической деятельности.
31. Проведение научного анализа результатов исследований, формулирования и представления обобщения и выводы.

1.2.10. Примерная тематика выпускных квалификационных работ:

1. Прогнозирование спортивных достижений в служебно-прикладные единоборства.
2. Содержание учебно-тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки при занятиях служебно-прикладными единоборствами.
3. Модели соревновательной деятельности в служебно-прикладные единоборства.
4. Методики повышения уровня подготовленности при занятиях служебно-прикладными единоборствами.
5. Модельные характеристики спортсмена служебно-прикладных единоборств.
6. Планирование тренировочных нагрузок в видах служебно-прикладных единоборств и их взаимовлияние.
7. Содержание и направленность учебно-тренировочного процесса в различных группах служебно-прикладных единоборств.
8. Внедрение путей решения анатомо-физиологических, биохимических, биомеханических и других актуальных проблем служебно-прикладных единоборств.
9. Инновации в методике обучения видам служебно-прикладных единоборств.
10. Тренажерные технологии и их использование в тренировочном процессе при занятиях служебно-прикладными единоборствами.
11. Система фармакологической поддержки при занятиях служебно-прикладными единоборствами в тренировочном процессе и соревнованиях.
12. Рационализация питания спортсменов занимающихся служебно-прикладными единоборствами.
13. Укрепление пассивной части опорно-двигательного аппарата спортсменов занимающихся служебно-прикладными единоборствами.
14. Содержание периодов и этапов годового цикла тренировочного процесса спортсменов служебно-прикладных единоборств на различных этапах многолетней подготовки.

**6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)
«Теория и методика избранного вида спорта (служебно-прикладные единоборства)»**

а) Основная литература:

1. Авилов В. Армейская рукопашная подготовка / Владимир Авилов. - М.: Профит Стайл, 2011. - 191 с.: ил.
2. Волостных В.В. Спорт 21 века: универсальные единоборства : техн.-такт. действия в примере на примере боевого самбо : учеб. пособие по курсу "Физ. воспитание" для студентов, обучающихся по всем направлениям подгот. / В.В. Волостных, А.В. Ишков ; М-во образования и науки РФ, Моск. энергет. ин-т (техн. ун-т). - 3-е изд., стер. - М.: Изд-во Моск. энергет. ин-т, 2010. - 183 с.: ил.
3. Галкин В.В. Экономика спорта и спортивный бизнес : учеб. пособие для студентов вузов : рек. Умц "Клас. учеб./ В.В. Галкин. - М.: Кнорус, 2006. - 318 с.
4. Ознобишин Н.Н. Искусство рукопашного боя / Н.Н. Ознобишин ; [сост. А.А. Харлампиев]. - М.: Фаир-пресс, 2007. - 391 с.: ил.
5. Спецприемы рукопашного боя : практ. пособие / ред. Петров М. - Минск: Кн. дом, 2008. - 287 с.: ил.

7.2. Дополнительная литература.

1. 100 уроков борьбы самбо. - М.: ФиС, 1971. - 311 с.: ил.
2. Блеер А.Н. Устойчивость двигательного навыка удара ногой на фоне воздействия сбивающих факторов (на примере спортивного таэквондо /ITF/) : учеб.-метод. пособие для студентов ИФК, слушателей ИПК, аспирантов и тренеров / Блеер А.Н., Голованов В.Ю., Шиян В.В.; РГАФК. - М., 2003. - 21 с.: ил.
3. Булочко К.Т. Обучение юношей рукопашному бою : пособие для преподавателей / Булочко К.Т. - М.: ФиС, 1945. - 79 с.: ил.
4. Бурцев Г.А. Рукопашный бой: Оружие, которое всегда с тобой / Бурцев Георгий Анатольевич. - Калуга: Золотая аллея, 2001. - 207 с.: ил.
5. Волостных В.В. Энциклопедия боевого самбо : [в 2 т.]. Т. 2 / Волостных В.В., Жуков А.Г., Тихонов В.А. - [Моск. обл.]: [Ассоц. - Олимп], 1993. - 582 с.: ил.
6. Иванов С. Основы рукопашного боя. Кн. 1 / Иванов С., Касьянов Т. - М.: Советский патриот, б. г. - 76 с.: ил.
7. Иванов-Катанский С. А. Джиу Джитсу : Усложненная техника борьбы в одежде: 200 уроков / Иванов-Катанский С. А. - М.: Гранд-Фаир, 2003. - 445 с.: ил.
8. Иванов-Катанский С. Джиу Джитсу. Техника боевых приемов : практ. пособие по изучению Джиу Джитсу / Иванов-Катанский С. - М.: Гранд-Фаир, 1996, 1997. - 336 с.: ил.
9. Медведев А.Н. Как дрались в НКВД / Оздоров. и научно-информ. центр "Здоровье народа". Междунар. ассоц. боевых искусств "Шоу Дао". - М.: Центр "Здоровье народа" при участии "Техника - молодежи Лтд", 1993. - 512 с.: ил.
10. Менеджмент и экономика физической культуры и спорта : учеб., пособие для студ. вузов, обучающихся по спец. 033100 - Физ. культура: рек. умо по спец. пед. образования. - 2-е изд., стер. - М.: АCADEMIA, 2004. - 426 с.: таб.
11. Оружие ближнего боя: [Тактика и приемы боевых действий: сб.]. - М.: Гелеос, 2005. - 495 с.: ил.
12. Переверзин И.И. Менеджмент спортивной организации : учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры и спорта: рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / И.И. Переверзин. - [3-е изд., перераб. и доп.]. - М.: ФиС, 2006. - 463 с.: ил.
13. Рудман Д. Самозащита без оружия : От Виктора Спиридонова до Владимира Путина = Sambo (selfdefense without weapons) : from Victor Spiridonov to Vladimir Putin / Рудман Давид. - Б. м.: [ООО Комфорт М], 2003

14. Севостьянов В.М. Рукопашный бой: История развития, техника и тактика / Севостьянов В.М., Бурцев Г.А., Пшеницын А.В. - М.: Дата Стром, 1991. - 190 с.
 15. Степанова О.Н. Маркетинг в сфере физической культуры и спорта: моногр. / О.Н. Степанова. - [3-е изд., стереотип.]. - М.: Сов. спорт, 2007. - 255 с.: табл.

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

1. <http://минобрнауки.рф/>;
2. <http://www.minsport.gov.ru/> ;
- 3) <http://www.sportedu.ru/> ;
- 5) <http://main.extreme.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):*

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

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

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

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

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

1.2. Специализированный зал для занятий единоборствами.

1.3. Для проведения лекционных и практических занятий используются персональные компьютеры, проектор, а также доступ в сеть Интернет для возможности немедленного получения информации.

1.4. Аудитории № 215 и 217 МБК

1.5. Спортивный зал №27 с мягким покрытием.

1.6. Компьютер

1.7. Проектор

1.8. Экран

7.6. Спортивный инвентарь для занятий единоборствами

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (служебно-прикладные единоборства) для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, 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 сессия.

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Тестирование на тему: 1. История служебно-прикладных единоборств в мире и нашей стране 2. Условия соревновательной деятельности при занятиях служебно-прикладными единоборствами и сведения о экстремальной деятельности		3 3
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Формирование служебно-прикладных единоборств как вида спорта и профессионально-прикладной подготовки. 2. Инвентарь и оборудование для проведения тренировок в служебно-прикладных единоборств 3. Термины, используемые для соревновательной деятельности в видах служебно-прикладных единоборств 4. Организация и методика проведения частей занятия по видам служебно-прикладных единоборств 5. Оздоровительный эффект от любительских занятий видами служебно-прикладных единоборств		5 5 5 5 5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Описать правила проведения соревнований по панкратиону древних олимпиад. 2. Составить хронологию изменения правил соревнований служебно-прикладных единоборств		2 3

	3. Моделирование экстремальной деятельности средствами и методами служебно-прикладных единоборств		3
	4. Оборудование и снаряжение необходимое для занятия служебно-прикладными единоборствами.		3
	5. Оборудование и снаряжение необходимое для проведения соревнований по видам служебно-прикладных единоборств.		3
	6. Тренажерная и снарядная тренировка в и снаряжение необходимое для занятия служебно-прикладных единоборствах.		3
	7. Оборудование места для проведения тренировочного процесса по прикладному рукопашному бою.		3
	8. Основные термины, характеризующие соревновательную деятельность при занятиях служебно-прикладными единоборствами		3
	9. Составление конспектов и проведение подготовительной части учебно-тренировочных занятий по видам служебно-прикладных единоборств.		3
	10. Анализ санитарно-гигиенических требований для помещений при занятиях видами служебно-прикладных единоборств.		3
5	Написание и защита рефератов по разделам: 1. Служебно-прикладные единоборства в системе физического воспитания. 2. Оборудование мест для проведения соревнований по видам служебно-прикладных единоборств 3. Структура тренировочного занятия в видах служебно-прикладных единоборств.		5 5 5
6	Зачет (рубежный контроль)		15
7	Всего:		100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

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

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

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

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), 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 (служебно-прикладные единоборства) для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной формы обучения

II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3 сессия.

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. Условия соревновательной деятельности при занятиях служебно-прикладными единоборствами 2. Условия прикладного рукопашного боя и экстремальной деятельности 3. Условия ведения боя на дальней дистанции в служебно-прикладных единоборствах 4. Условия ведения боя на средней дистанции в служебно-прикладных единоборствах 5. Условия ведения боя на дистанции захвата в стойке в служебно-прикладных единоборствах		2 2 2 2 2
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 6. Условия ведения боя в положении партера в служебно-прикладных единоборствах 7. Основы прикладного рукопашного и ближнего боя 8. Основы комбинирования технико-тактических действий 9. Основы психологической подготовки к условиям экстремальной деятельности		5 5 5 5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Анализ технико-тактической подготовленности спортсмена служебно-прикладных единоборств 2. Анализ техники и определение типовых ошибок у начинающего спортсмена		3 3

	3. Оценка выступления спортсмена на соревнованиях по служебно-прикладным единоборствам		3
	4. Оценка готовности к прикладному рукопашному бою и экстремальной деятельности		3
	5. Выбор направления исследовательской деятельности и формулирование рабочего названия темы		3
	6. Составление индивидуального и рабочего планов исследовательской деятельности		3
	7. Определение предполагаемых результатов, которые могут быть получены в результате исследований		2
5	Написание и защита рефератов по разделам: 1. Основы технико-тактической подготовки в служебно-прикладных единоборствах 2. Основы связи технико-тактической и тактической подготовки 3. Индивидуальные особенности и технико-тактическое мастерство 4. Оценка интегральной готовности к занятиям служебно-прикладными единоборствами и экстремальной деятельности		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	Подготовка доклада по теме пропущенного занятия	5
2	Написание реферата по теме пропущенного занятия	5
3	Презентация по теме пропущенного занятия	5

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	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 (служебно-прикладные единоборства) для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5 сессия.

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Тестирование знаний по модулям: 1. Методика обучения в служебно-прикладных единоборства 2. Организация процесса обучения в служебно-прикладных единоборства		5 5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 6. Методики обучения в видах служебно-прикладных единоборств. 7. Методики обучения в прикладном рукопашном бое и профессионально-прикладной подготовке 8. Программирование процесса обучения при занятиях служебно-прикладными единоборствами 9. Организация и проведение соревнований в служебно-прикладных единоборств		5 5 5 5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Анализ построения процесса обучения в служебно-прикладных единоборствах 2. Освоение методики обучения технике служебно-прикладных единоборств. 3. Методика обучения в прикладном рукопашном бое и профессионально-прикладной подготовке. 4. Составление обучающих программ по видам служебно-прикладных единоборств. 5. Разработка и написание положения о соревнованиях в служебно-прикладных единоборств. 6. Составление сметы на проведение		3 3 3 3 3

	соревнований в служебно-прикладных единоборств. 7. Соблюдение правил техники безопасности при проведении соревнований. 8. Организация медицинского обеспечения во время проведения соревнований в служебно-прикладных единоборств. 9. Организация и проведение соревнований в отдельных видах служебно-прикладных единоборств. 10. Написание сценариев открытия и закрытия соревнований.		3 3 3 3 3
5	Написание и защита рефератов по разделам: 4. Правила составления основных документов необходимых для проведения соревнований в служебно-прикладных единоборств 5. Соблюдение техники безопасности при проведении соревнований по одному из видов служебно-прикладных единоборств. 6. Сценарии открытия и закрытия соревнований		5 5 5
6	Зачет (рубежный контроль)		15
	Всего:		100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

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

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (служебно-прикладные единоборства) для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5 сессия.

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: 3. Проявления физических качеств в видах служебно-прикладных единоборств		5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 10. Анализ содержания тренировочного плана подготовки 1-го, 2-го и 3-го годов обучения на начальном этапе подготовки при занятиях служебно-прикладными единоборствами 11. Обсуждение применения технических средств в подготовке спортсменов занимающихся служебно-прикладными единоборствами 12. Комплексный анализ необходимых спортсмену двигательных качеств в сложившихся условиях соревнований в служебно-прикладных единоборств 13. Методология исследовательской деятельности в служебно-прикладные единоборства		5 5 5 5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Применение разнообразных общеразвивающих и специальных упражнений, их дозировка, сочетание с играми и состязательными формами проведения 2. Изучение элементов техники служебно-прикладных единоборств применение упражнений для изучения способов служебно-прикладных единоборств кролем на спине и на груди		5 5

	3. Подготовка протоколов сдачи контрольно-переводных нормативов по годам обучения на данном этапе.		5
	4. Применение различных снарядов и тренажеров и в тренировочном процессе при занятиях служебно-прикладными единоборствами		5
	5. Использование специального снаряжения тренировке		5
	6. Организация и проведение НИР в служебно-прикладные единоборства		
5	Написание и защита рефератов по разделам: 7. Роль технических средств в подготовке спортсменов занимающихся служебно-прикладными единоборствами 8. Общая характеристика основных физических качеств 9. Характеристика основных методов исследования, используемых в служебно-прикладные единоборства		5 5 5
6	Сдача экзамена (рубежный контроль)		20
	Всего:		100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

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

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

баллы						
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 (служебно-прикладные единоборства) для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, 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 сессия.

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: 4. Методика обучения в служебно-прикладные единоборства 5. Организация процесса обучения в служебно-прикладные единоборства		5 5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 14. Особенности применения методов тренировки при занятиях служебно-прикладными единоборствами на различных этапах многолетней подготовки. 15. Виды подготовки при занятиях служебно-прикладными единоборствами 16. Тренировочный этап (начальной специализации) многолетней подготовки при занятиях служебно-прикладными единоборствами		5 5 5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Использование основных и дополнительных средств тренировки при занятиях служебно-прикладными единоборствами 2. Применение методов тренировки в видах служебно-прикладных единоборств. 3. Особенности применения методов тренировки при занятиях служебно-прикладными единоборствами на различных этапах многолетней подготовки. 4. Практическое выполнение упражнений общей и специальной физической подготовки в видах служебно-прикладным единоборствам. 5. Подбор и выполнение упражнений для		5 5 5 5

	развития тактических умений, навыков, способностей и тактического мышления в служебно-прикладных единоборствах		5
	6. Подбор и выполнение упражнений в совершенствовании технико-тактической подготовки при занятиях служебно-прикладными единоборствами в служебно-прикладных единоборствах		5
	7. Подготовка и проведение занятий на тренировочном этапе (начальной специализации).		5
5	Написание и защита рефератов на темы: 1. Средства и методы тренировки спортсменов и особенности применения в различных видах служебно-прикладных единоборств. 2. Роль и значение тактической подготовки в видах служебно-прикладных единоборств. 3. Содержание занятий на тренировочном этапе многолетней подготовки при занятиях служебно-прикладными единоборствами.		5 5 5
6	Сдача зачета (рубежный контроль)		15
	Всего:		100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

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

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (служебно-прикладные единоборства) для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, 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): 9 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Тестирование знаний по модулям: 1. Объективные условия спортивной деятельности в служебно-прикладных единоборствах 2. Структура соревновательной деятельности при занятиях служебно-прикладными единоборствами		5 5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Объективные условия спортивной деятельности в служебно-прикладных единоборствах 2. Отбор в процессе многолетней подготовки при занятиях служебно-прикладными единоборствами 3. Тренировочный процесс на этапе углубленной специализации		5 5 5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Анализ компонентов соревновательной деятельности в служебно-прикладных единоборствах. 2. Оценка воздействия тренировочных нагрузок 3. Средства и методы отбора в служебно-прикладных единоборствах 4. Подготовить батарею тестов и контрольные нормативы для одного из этапов отбора спортсменов, занимающихся служебно-		5 5 5 5

	прикладными единоборствами		
	5. Разработка план-схемы подготовки тренировочной группы 1-го года обучения		5
	6. Создание презентации к докладу на конференции по материалам ВКР		5
5	Написание и защита рефератов на темы:		
	1. Компоненты соревновательной деятельности и оценка их параметров в видах служебно-прикладным единоборствам.		5
	2. Характеристика тренировочных нагрузок в служебно-прикладные единоборства.		5
	3. Основные пути отбора в служебно-прикладные единоборства.		5
6	Сдача экзамена (рубежный контроль)		20
	Всего:		100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

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

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

оценки						
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (служебно-прикладные единоборства) для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, 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): 12 сессия.

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 служебно-прикладные единоборства		5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Основы управления подготовкой спортсменов занимающихся служебно-прикладными единоборствами 2. Прогнозирование спортивных результатов и его значение в служебно-прикладных единоборствах 3. Содержание и направленность тренировочного процесса на этапе спортивного совершенствования. 4. Значение моделирования спортивной деятельности и его особенности в служебно-прикладных единоборствах.		5 5 5 5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Составление примерного годового плана подготовки сборной команды ведомства, страны 2. Прогнозирование спортивного результата в видах служебно-прикладных единоборств 3. Разработка дневных циклов тренировок по видам служебно-прикладных единоборств 4. Разработка недельных циклов тренировок по видам служебно-прикладных единоборств 5. Проведение тренировочных занятий по видам служебно-прикладным единоборствам в группах спортивного совершенствования 6. Анализ результатов по видам служебно-прикладным единоборствам и по всему комплексу на чемпионатах мира и олимпийских играх		5 5 5 5 5 5

5	Написание рефератов на темы:		
	1. Планирование подготовки в служебно-прикладные единоборства.		5
	2. Прогнозирование спортивных результатов в комплексе служебно-прикладных единоборств и в отдельных его видах.		5
	3. Структура годичного цикла на этапе совершенствования спортивного мастерства		5
	4. Особенности моделирования в служебно-прикладные единоборства.		5
6	Сдача зачета (рубежный контроль)		15
	Всего:		100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

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

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (служебно-прикладные единоборства) для обучающихся института спорта и физического воспитания 5 курса, 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): 15 сессия.

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

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

	6. Составление краткой характеристики исследовательской работы		5
5	Написание рефератов на темы: 1. Содержание и направленность профессиональной подготовки тренера по служебно-прикладным единоборствам. 2. Основные причины спортивных травм на тренировках и соревнованиях в служебно-прикладных единоборствах. 3. Создание имиджа служебно-прикладных единоборств..		5 5 5
6	Сдача экзамена (рубежный контроль)		20
	Всего:		100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

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

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

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



Институт спорта и физического воспитания

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

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

**«Б1.Б.21 Теория и методика избранного вида спорта (служебно-прикладные
единоборства)»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

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

Уровень образования: *среднее профессиональное образование (подготовка специалистов
среднего звена)/ бакалавриат, магистратура, подготовка кадров высшей квалификации*

Форма обучения: *заочная*
Год набора 2015 г.

Москва – 2017 г.

1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 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 спортивных школах и клубах, ДСО, ведомствах, высших и средних учебных заведениях, сборных командах различного уровня подготовки, учебных центрах дополнительного профессионального образования, 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 квалификацию

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 форма обучения**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Сессия	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Введение в дисциплину «Теория и методика служебно-прикладных единоборств»	2	2	2	30		Зачет
2	Обеспечение учебно-тренировочного процесса и соревнований в служебно-прикладных единоборствах	2	2	2	30		
3	Систематизация двигательных действий и терминология в служебно-прикладных единоборствах	2	2	4	30		
4	Тренировочное занятие в видах служебно-прикладных единоборств	2		4	38		
5	Оздоровительная направленность служебно-прикладных единоборств	2		4	30		
6	Основные технико-тактические действия (на дальней дистанции)	3	2	2	30	9	Экзамен
7	Основные технико-тактические действия (на средней дистанции)	3		2	30		
8	Основные технико-тактические действия (на дистанции захвата в стойке)а	3		2	30		

9	Основные технико-тактические действия (в положении партера)	3		2	30		
10	Основы тактики в служебно-прикладных единоборствах	3	2	4	45		
11	Задачи и организация НИР и УИРС в служебно-прикладных единоборств	3	2	4	30		
12	Методика обучения в служебно-прикладных единоборствах при обучении сотрудников силовых министерств и ведомств	5	2	4	22		Зачет
13	Методика обучения в служебно-прикладных единоборствах при обучении гражданских лиц и сотрудников негосударственных структур	5		4	22		
14	Программирование процесса обучения при занятиях служебно-прикладными единоборствами	5	2	4	22		
15	Организация и проведение соревнований	5	2	4	22		
16	Тренировочный процесс в группах начальной подготовки	6	2	4	54	9	
17	Применение технических средств в тренировке при занятиях служебно-прикладными единоборствами	6		4	54		
18	Характеристика проявлений двигательных и психических качеств в экстремальных ситуациях спортивного и прикладного рукопашного боя	6	2	4	54		
19	Методики исследования в служебно-прикладных единоборств и экстремальной деятельности	6	2	4	55		
20	Спортивная и прикладная тактика в служебно-прикладных единоборствах и экстремальной деятельности	8	2	4	30		
21	Средства и методы спортивной тренировки в служебно-прикладных единоборствах и экстремальной деятельности	8	2	4	30		
22	Виды подготовки в служебно-прикладных единоборствах и экстремальной деятельности	8	2	4	30		
23	Тренировочный этап (начальная специализация) многолетней подготовки в служебно-прикладных единоборствах	8		4	32		
24	Объективные условия спортивной деятельности в служебно-	9	2	4	20	9	Экзамен

	прикладных единоборствах и экстремальной деятельности						
25	Отбор в процессе многолетней подготовки в служебно-прикладных единоборствах	9	2	4	17		
26	Тренировочной этап (углубленная специализация) многолетней подготовки в служебно-прикладных единоборствах	9		4	20		
27	Подготовка выпускной квалификационной работы	9	2	4	20		
28	Управление подготовкой в служебно-прикладных единоборствах	12	2	6	40		Зачет
29	Прогнозирование спортивных результатов в служебно-прикладных единоборствах	12	2	6	40		
30	Тренировочный процесс на этапе совершенствования спортивного мастерства	12	2	8	57		
31	Моделирование спортивной и прикладной деятельности в служебно-прикладных единоборствах	12	2	6	40		
32	Профессионально-педагогическая деятельность тренера в служебно-прикладных единоборствах	15	4	6	40	9	Экзамен
33	Рекреация в служебно-прикладных единоборствах и экстремальной деятельности	15	2	88	90		
34	Психологическая и идеологическая готовность к экстремальной деятельности	15	4	8	90		
35	Фармакология в служебно-прикладных единоборствах	15	2	8	90		
36	Подготовка и апробация выпускной квалификационной работы	15	4	8	109		
Итого часов: 1692			220	1427	45		

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



Институт спорта и физического воспитания

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**«Б1.Б.21 Теория и методика избранного вида спорта (служебно-
прикладные единоборства)»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*
Год набора 2015 г.

Москва – 2017 г.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Составитель:

, к.п.н., доцент кафедры
, к.п.н., доцент кафедры

Рецензент:

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

1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины (модуля) «Теория и методика избранного вида спорта (служебно-прикладные единоборства)» – обеспечить освоение учебно-практического материала, необходимого для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 - "Физическая культура" при работе в спортивных школах и клубах, ДСО, ведомствах, высших и средних учебных заведениях, сборных командах различного уровня подготовки, учебных центрах дополнительного профессионального образования, 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 (служебно-прикладные единоборства)» в структуре основной образовательной программы (ООП) бакалавриата

Учебная дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта (служебно-прикладные единоборства)» 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 служебно-прикладных единоборств.

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 служебно-прикладных единоборств 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	Знать: – принципы и методы обучения в спортивном и	4		

<p>прикладном разделе служебно-прикладных единоборств;</p> <ul style="list-style-type: none"> – медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся в группах начальной подготовки; – требований стандартов спортивной подготовки в служебно-прикладных единоборствах к проведению занятий с данным контингентом. 			
<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – применять в профессиональной деятельности положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта; – разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в служебно-прикладных единоборствах с учетом особенностей занимающихся в группах начальной подготовки и требований образовательных стандартов по служебно-прикладным единоборствам. 			
<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – основы теории и методики физической культуры и спорта; – принципы и методы обучения в спортивном и прикладном разделе служебно-прикладных единоборств; – медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся на тренировочном этапе многолетней подготовки спортсменов в служебно-прикладных единоборствах; <p>требования стандартов спортивной подготовки в служебно-прикладных единоборствах к проведению занятий с данным контингентом.</p>	6		
<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – применять в профессиональной деятельности положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта; <p>разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в служебно-прикладных единоборствах с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов.</p>			
<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – основы теории и методики физической культуры и спорта; – принципы и методы обучения; – медико-биологические и психолого-педагогические особенности различных категорий занимающихся; <p>требования стандартов спортивной подготовки в служебно-прикладных единоборствах.</p>	7		
<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – применять в профессиональной деятельности положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта; 			

	разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в служебно-прикладных единоборствах с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов.			
	<i>Знать:</i> – основы разностороннего развития занимающихся средствами служебно-прикладных единоборств; принципов построения занятий по служебно-прикладным единоборствам оздоровительной направленности	1		
	<i>Знать:</i> – факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе подготовки спортсменов в служебно-прикладных единоборствах; – особенности протекания восстановления при занятиях различными видами служебно-прикладных единоборств.	8		
	<i>Уметь:</i> – подбирать восстановительные средства, используемые после тренировочных нагрузок в видах служебно-прикладных единоборств; использовать восстановительные средства, при деятельности в экстремальных условиях и повышенных тренировочных нагрузках в служебно-прикладных единоборствах.			
ОПК-6	<i>Владеть:</i> – планированием восстановительных мероприятий в тренировочном процессе в служебно-прикладных единоборствах			
ОПК-8	<i>Знать:</i> – эволюцию правил соревнований по служебно-прикладным единоборствам; – судейскую терминологию при проведении соревнований по видам служебно-прикладных единоборств; – основные требования к оборудованию и личному инвентарю участников соревнований.	1		
	<i>Знать:</i> – правила соревнований по служебно-прикладным единоборствам; – документы планирования и проведения соревнований; – особенности организации и проведения соревнований различного уровня; – обязанности организаторов и судей соревнования; – основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований	3		
	<i>Уметь:</i> – организовывать и проводить соревнования различного			

	уровня; – осуществлять объективное судейство соревнований; – обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований			
ОПК-11	<i>Знать:</i> – основы научно-методической деятельности в служебно-прикладных единоборствах; – 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.				
ПК-8	<i>Знать:</i> – истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки; – санитарно-гигиенические нормы и требования при осуществлении деятельности в сфере физической культуры и спорта.	1		
	<i>Уметь:</i> – использовать на занятиях по служебно-прикладным единоборствам 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 служебно-прикладных единоборствах с учетом теоретико-			

	<p>методических, медико-биологических и психологических основ спортивной тренировки;</p> <ul style="list-style-type: none"> – современными технологиями тренировки в служебно-прикладных единоборствах; <p>умениями соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования, предъявляемые к физкультурно-спортивной деятельности.</p>			
ПК-9	<p><i>Знать:</i> психологическую характеристику двигательной деятельности в служебно-прикладных единоборствах</p>	4		
	<p><i>Знать:</i> – методы воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции</p>	5		
	<p><i>Уметь:</i> – использовать полученные знания в области психологии физической культуры и спорта, в практической работе со спортсменами в целях воспитания моральных принципов честной спортивной конкуренции</p>			
	<p><i>Владеть:</i> – методами воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции.</p>			
	<p><i>Знать:</i> – формирования мотивации к занятиям служебно-прикладным единоборствам</p>	8		
	<p><i>Уметь:</i> – использовать полученные знания в области психологии физической культуры и спорта, в практической работе со спортсменами в целях формирования у них мотивации к занятиям служебно-прикладным единоборствам</p>			
<p><i>Владеть:</i> – умением формировать мотивацию к занятиям служебно-прикладным единоборствам</p>				
ПК-10	<p><i>Знать:</i> – теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки;</p> <ul style="list-style-type: none"> – методики отбора и спортивной ориентации в служебно-прикладных единоборствах; – современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся. 	6		
	<p><i>Уметь:</i> – эффективно применять педагогические методы (тесты) при отборе;</p> <ul style="list-style-type: none"> – определять предрасположенность к занятиям определенными видами спорта; – анализировать и прогнозировать спортивную одаренность (способности) ребенка; <p>использовать антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в служебно-прикладных единоборствах.</p>			
ПК-11	<p><i>Знать:</i></p>	3		

	теоретические основы программирования процесса обучения в служебно-прикладных единоборствах			
	<i>Уметь:</i> – составлять обучающие программы по видам служебно-прикладных единоборств			
	<i>Уметь:</i> – составлять типовые недельные и дневные циклы подготовки по видам служебно-прикладных единоборств в соответствии с тренировочным этапом многолетней подготовки	6		
	<i>Уметь:</i> – составлять типовые недельные и дневные циклы подготовки по видам служебно-прикладных единоборств в соответствии с этапом совершенствования спортивного мастерства	7		
ПК-13	<i>Знать:</i> – содержание и организацию педагогического контроля в служебно-прикладных единоборствах; – 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 служебно-прикладных единоборств технологиями управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию.			
ПК-14	<i>Знать:</i> – основы теории и методики спортивной тренировки в служебно-прикладных единоборствах; – средства и методы физической, технико-тактической, тактической и психологической подготовки в служебно-прикладных единоборствах	5		
	<i>Уметь:</i> – совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий; – в соответствии с особенностями избранного вида спорта демонстрировать технику движений, технико-тактические действия			
ПК-15	<i>Знать:</i> – средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности; – эффективные средства и методы индивидуальной спортивной подготовки.	7		
	<i>Уметь:</i> – осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности; – сохранять и поддерживать определенный уровень			

	спортивной подготовленности			
ПК-26	<i>Знать:</i> – санитарно-гигиенические нормы; – функции и основные принципы подбора инвентаря и экипировки	1		
	<i>Уметь:</i> – осуществлять качественный уход за применяемым в профессиональной деятельности оборудованием и инвентарем; – 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			
ПК-28	<i>Знать:</i> – основные актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта; – принципы организации и проведения научно-исследовательских работ	2		
	<i>Уметь:</i> – планировать, правильно организовать и провести научный эксперимент по определению эффективности различных видов деятельности в служебно-прикладных единоборствах с использованием апробированных методик			
	<i>Владеть:</i> – навыками дифференцированного подхода к решению (проблематики) возникающих вопросов в служебно-прикладных единоборствах			
ПК-30	<i>Знать:</i> – методологии исследовательской деятельности в служебно-прикладных единоборствах	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>	8		

– опытом научного анализа и применения научных данных в практической деятельности			
---	--	--	--

4. Структура и содержание дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (служебно-прикладные единоборства)»

4.1 Очная форма обучения

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

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

№	Разделы (модули) дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (современное пятиборье)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Контроль	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра); форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Л	П	СРС			
I курс	Всего:306 час (8,5 зачетных единиц)	1	18	72	216		Зачет	
1.1	Модуль 1 (0,5 зачетных единиц – 18 часов) Введение в дисциплину «Теория и методика служебно-прикладных единоборств»		2	10	6		Семинар	
1.2	Модуль 2 (1 зачетная единица - 36 часов) «Обеспечение учебно-тренировочного процесса и соревнований в служебно-прикладных единоборствах»		2	14	20		Семинар	
1.3	Модуль 3 (1 зачетная единица – 36 часов) «Систематизация двигательных действий и терминология в служебно-прикладных единоборствах»		2	16	18		Фронтальный письменный Семинар	

1.4	Модуль 4 (1 зачетная единица – 36 часов) «Тренировочное занятие в видах служебно-прикладных единоборств»		2	14	20		Фронтальный письменный Семинар
1.5	Модуль 5 (0,5 зачетных единиц – 18 часов) «Оздоровительная направленность служебно-прикладных единоборств»		2	10	6		Семинар
I курс	Всего:324 часов (9 зачетных единиц)	2	18	72	225	9	Экзамен
1.6	Модуль 6 (1 зачетных единиц – 36 часов) «Основные технико-тактические действия (на дальней дистанции)»		4	8	24		Краткий письменный
1.7	Модуль 7 (1 зачетная единица – 36 часов) «Основные технико-тактические действия (на средней дистанции)»		4	8	24		Семинар
1.8	Модуль 8 (1 зачетная единица – 36 часов) «Основные технико-тактические действия (на дистанции захвата в стойке)»		4	14	18		Семинар
1.9	Модуль 9 (1 зачетная единица – 36 часов) «Основные технико-тактические действия (в положении партера)»		4	16	16		Семинар
1.10	Модуль 10 (1 зачетная единица – 36 часов) «Основы тактики в служебно-прикладных единоборствах »		6	18	12		Семинар

1.11	Модуль 11 (1,5 зачетные единицы – 54 часов) «Задачи и организация НИР и УИРС по служебно-прикладным единоборствам»		4	16	34		Фронтальный устный
1.12	Модуль 12 (1 зачетная единица – 36 часов) «Семестровый экзамен для студентов первого курса»				27	9	Экзамен
Всего за I курс: 630 часов (18 зачетных единиц)			36	144	441	9	
II курс	Всего:171 часов (4,75 зачетных единиц)	3	18	72	81		Зачет
2.1	Модуль 13 (1 зачетная единица – 36 часов) «Методика обучения в служебно-прикладных единоборствах при обучении сотрудников силовых министерств и ведомств»		4	18	14		Семинар
2.2	Модуль 14 (1,75 зачетные единицы – 63 часа) «Методика обучения в служебно-прикладных единоборствах при обучении гражданских лиц и сотрудников негосударственных структур»		6	18	39		Семинар
2.3	Модуль 15 (1 зачетная единица – 36 часов) «Программирование процесса обучения в служебно-прикладных единоборствах»		4	18	14		Фронтальный письменный
2.4	Модуль 16 (1 зачетная единица - 36 часов) «Организация и проведение соревнований»		4	18	14		Фронтальный устный
II курс	Всего:171 час (4,75 зачетных единиц)	4	14	72	76	9	Экзамен

2.5	Модуль 17 (1 зачетная единица - 36 часов) «Тренировочный процесс в группах начальной подготовки»		4	12	20		Фронтальный практический
2.6	Модуль 18 (0,75 зачетных единицы - 27 часов) «Применение технических средств в служебно-прикладных единоборствах при обучении спортсменов и сотрудников»		2	12	13		Выборочный устный
2.7	Модуль 19 (1 зачетная единица - 36 часов) «Характеристика проявлений двигательных и психических качеств в экстремальных ситуациях спортивного и прикладного рукопашного боя»		4	28	4		Семинар
2.8	Модуль 20 (1 зачетная единица - 36 часов) «Методики исследования в служебно-прикладных единоборствах и экстремальной деятельности»		4	20	12		Индивидуальный письменный
2.9	Модуль 21 (1 зачетная единица - 36 часов) «Семестровый экзамен для студентов второго курса»				27	9	Экзамен
Всего за II курс: 342 часов (10 зачетных единиц)			32	144	157	9	
III курс	Всего:135 часа (3,75 зачетных единиц)	5	18	70	47		Зачет
3.1	Модуль 22 (1 зачетная единица - 36 часов) «Спортивная и прикладная тактика в служебно-прикладных единоборствах и экстремальной		4	12	20		Устный выборочный

	деятельности»						
3.2	Модуль 23 (1 зачетная единица – 36 часов) «Средства и методы спортивной тренировки в служебно-прикладных единоборствах и экстремальной деятельности»		4	12	20		Семинар
3.3	Модуль 24 (1,5 зачетные единицы – 54 часа) «Виды подготовки в служебно-прикладных единоборствах и экстремальной деятельности»		6	36	12		Семинар
3.4	Модуль 25 (1 зачетная единица – 36 часов) «Тренировочный этап (начальная специализация) многолетней подготовки в служебно-прикладных единоборствах»		4	12	20		Фронтальный практический
III курс	Всего:180 часов (5 зачетных единиц)	6	18	70	83	9	Экзамен
3.5	Модуль 26 (1 зачетная единица – 36 часов) «Объективные условия спортивной деятельности в служебно-прикладных единоборствах и экстремальной деятельности»		4	18	14		Семинар
3.6	Модуль 27 (1 зачетная единица - 36 часов) «Отбор в процессе многолетней подготовки в служебно-прикладных единоборствах»		4	18	14		Семинар
3.7	Модуль 28 (1 зачетная единица - 36 часов) «Тренировочной этап (углубленная специализация)		6	18	12		Фронтальный практический

	многолетней подготовки в служебно-прикладных единоборствах»						
3.8	Модуль 29 (1 зачетные единицы – 36 часов) «Подготовка выпускной квалификационной работы»		4	18	14		Фронтальный письменный
3.9	Модуль 30 (1 зачетная единица - 36 часов) «Семестровый экзамен для студентов третьего курса»				27	9	Экзамен
Всего за III курс: 315 часов (9 зачетных единиц)			36	140	130	9	
IV курс	Всего:198 часов (6 зачетных единиц)	7	18	72	108		Зачет
4.1	Модуль 31 (1 зачетная единица – 36 часов) «Управление подготовкой в служебно-прикладных единоборствах»		4	14	18		Семинар
4.2	Модуль 32 (1 зачетная единица – 36 часов) «Прогнозирование спортивных результатов в служебно-прикладных единоборствах»		4	14	18		Выборочный письменный
4.3	Модуль 33 (1,5 зачетной единицы – 54 часа) «Тренировочный процесс на этапе совершенствования спортивного мастерства»		4	14	18		Фронтальный практический
4.4	Модуль 34 (1 зачетная единица – 36 часов) «Моделирование спортивной и прикладной деятельности в служебно-прикладных единоборствах»		2	16	18		Фронтальный письменный
4.5	Модуль 35 (0,5 зачетной единицы - 18 часов) «Профессионально-		4	14	-		Семинар

	педагогическая деятельность тренера в служебно-прикладных единоборствах»						
IV курс	Всего:207 часов (6 зачетных единиц)	8	18	72	108	9	Экзамен
4.5	Модуль 35 (0,5 зачетных единицы - 18 часов) «Профессионально-педагогическая деятельность тренера в служебно-прикладных единоборствах»			8	10		Семинар
4.6	Модуль 36 (1 зачетная единица – 36 часов) «Рекреация в служебно-прикладных единоборствах и экстремальной деятельности»		6	18	12		Семинар
4.7	Модуль 37 (1 зачетная единица – 36 часов) «Психологическая и идеологическая готовность к экстремальной деятельности»		6	18	12		Фронтальный письменный
4.8	Модуль 38 (1 зачетная единица – 36 часов) «Фармакология в служебно-прикладных единоборствах»		6	18	12		Выборочный письменный
4.9	Модуль 39 (0,5 зачетных единицы - 18 часов) «Подготовка и апробация выпускной квалификационной работы»			10	8		Фронтальный устный
4.10	Модуль 40 (1 зачетная единица - 36 часов) «Семестровый экзамен для студентов четвертого курса»				27	9	Экзамен
Всего за IV курс: 405 часов (11 зачетных единиц)			36	144	216	9	
Всего за курс: 1692 часов				712	944	36	

Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта (служебно-прикладные единоборства)»

1.1. 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))

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

1.2.1. Содержание зачетных требований для студентов в I семестре очной формы обучения:

Вопросы для устного ответа:

1. Права и обязанности студентов университета.
2. Описать свои представления об участии студента в общественной жизни университета.
3. . Выявить уровень результатов выступления в видах служебно-прикладных единоборствах у сильнейших спортсменов России и мира, а также динамику его изменения.
4. Получение данных о возрасте участников финалов Чемпионатов России и мира, как показателя спортивного долголетия спортсменов занимающихся служебно-прикладными единоборствами.
5. Создать рейтинговый список по количеству побед на чемпионатах десятки выдающихся спортсменов в служебно-прикладных единоборствах России и мира.
6. Посещение практического занятия по служебно-прикладным единоборствам.
7. Составить хронологию изменения правил соревнований по служебно-прикладным единоборствам.
8. Определить трех тренеров, спортсмены которых наибольшее количество раз побеждали на чемпионатах мира.
9. Оборудование необходимое для занятий служебно-прикладными единоборствами
10. Оборудование необходимое для занятий ближним и прикладным рукопашным боем
11. Снаряжение необходимое для занятий служебно-прикладными единоборствами.
12. Снаряжение необходимое для занятий ближним и прикладным рукопашным боем
13. Изучение нормативных документов, инструкций и правил регламентирующих поведение в различных залах для служебно-прикладных единоборств и подсобных помещениях.
14. Основные термины, характеризующие соревновательную деятельность в служебно-прикладных единоборствах.

15. Нотационная схема соревновательной деятельности в одном из видов служебно-прикладных единоборств.
16. Терминология используемой тренером на занятиях по видам служебно-прикладных единоборств.
17. Научно-методическая литература для исследования терминологии обучения двигательной деятельности.
18. Основные термины, используемые на тренировках по комплексу служебно-прикладным единоборствам
19. Основные судейские термины, используемые при судействе соревнований по служебно-прикладным единоборствам.
20. Терминология используемая судьями на соревнованиях по видам служебно-прикладных единоборств (по выбору).
21. Выявления частоты применения основных судейских терминов соревнований по одному из видов служебно-прикладных единоборств
22. Особенности функциональных сдвигов в организме спортсменов, занимающихся видами служебно-прикладных единоборств
23. Конспект учебно-тренировочных занятий по видам служебно-прикладных единоборств
24. Части занятий по избранному виду служебно-прикладных единоборств
25. Техника безопасности на занятиях по избранному виду служебно-прикладных единоборств
26. Нормы и требования при занятиях служебно-прикладным единоборствам
27. Режим дня при занятиях служебно-прикладными единоборствами.
28. Возможные варианты отдыха между тренировками и учебным процессом
29. Тестирование психических функций группы.
30. Тестирование двигательных качеств группы
31. Конспект занятий видами служебно-прикладных единоборств оздоровительной направленности

1.2.2. Содержание экзаменационных требований для студентов во II семестре очной формы обучения:

Вопросы для устного ответа:

1. Повторение следующих положений изученных на занятиях по служебно-прикладным единоборствам
2. Биомеханическое описание удара рукой выполняемого с дальней дистанции.
3. Биомеханическое описание удара ногой выполняемого с дальней дистанции.
4. Особенности комбинирования ударов выполняемых с дальней дистанции при занятиях служебно-прикладными единоборствами.
5. Причины особенностей техники ударов выполняемых с дальней дистанции при занятиях служебно-прикладными единоборствами.
6. Влияние индивидуальных характеристик спортсмена на технику ударов выполняемых с дальней дистанции при занятиях служебно-прикладными единоборствами.
7. Влияние правил вида спорта на технику ударов выполняемых с дальней дистанции
8. Практический разбор техники и тактики ведения боя на средней дистанции

9. Замеры частотности выполнения отдельных действий в соревновательной деятельности видами служебно-прикладных единоборств на средней дистанции.
10. Биомеханическое описание удара рукой выполняемого со средней дистанции.
11. Биомеханическое описание удара ногой выполняемого со средней дистанции.
12. Особенности комбинирования ударов выполняемых с средней дистанции при занятиях служебно-прикладными единоборствами.
13. Причины особенностей техники ударов выполняемых со средней дистанции при занятиях служебно-прикладными единоборствами.
14. Влияние индивидуальных характеристик спортсмена на технику ударов выполняемых с средней дистанции при занятиях служебно-прикладными единоборствами
15. Влияние правил вида спорта на технику ударов выполняемых со средней дистанции
16. Особенности техники ударов в спортивной и прикладной деятельности
17. Биомеханическое описание удара рукой или ногой (коленом) выполняемого с захватом.
18. Биомеханическое описание броска выполняемого с средней дистанции.
19. Причины особенностей техники комбинаций выполняемых на дистанции захвата в стойке при занятиях служебно-прикладными единоборствами.
20. Влияние индивидуальных характеристик спортсмена на технику ударов выполняемых с средней дистанции при занятиях служебно-прикладными единоборствами.
21. Влияние правил вида спорта на технику ударов выполняемых со средней дистанции.
22. Биомеханическое описание болевого приема – 4 часа.
23. Биомеханическое описание удушающего приема выполняемого с средней дистанции.
24. Изучение причин особенностей техники комбинаций выполняемых в положении партера при занятиях служебно-прикладными единоборствами.
25. Влияние правил вида спорта на технику в положении партера.
26. Создание тактического портфолио ведущего спортсмена служебно-прикладных единоборств.
27. Прогнозирование успешности спортивной деятельности на основе тактического портфолио.
28. Работа с электронными каталогами библиотеки университета. Поиск работ по направлениям интересующих студентов. Составить список работ

1.2.3. Содержание зачетных требований для студентов в III семестре очной формы обучения:

Вопросы для собеседования:

1. Предмет и задачи обучения в видах служебно-прикладным единоборствам.
2. Применение дидактических принципов при обучении в служебно-прикладные единоборства.
3. Отличительные черты двигательных умений и навыков в служебно-прикладные единоборства.
4. Дополнительный и отрицательный перенос навыков и его учет при построении обучения.

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

Деловая игра

Тема: Действия главной судейской коллегии при организации и проведении соревнований по одному из видов служебно-прикладных единоборств.

– по плаванию;

1.2.4. Содержание экзаменационных требований для студентов во IV семестре очной формы обучения:

Вопросы для устного ответа:

1. Содержание и формы воспитательной работы с юными при занятиях служебно-прикладными единоборствами.
2. Организация и проведение тренировочного процесса в группах начальной подготовки.
3. Содержание и направленность тренировочного процесса в группах начальной подготовки.
4. Тренировочные нагрузки и особенности методики проведения тренировочных занятий по видам служебно-прикладным единоборствам в группах начальной подготовки.

5. Переводные и контрольных нормативы по физической и специальной подготовке в группах начальной подготовки.
6. Применение технических средств в различных направлениях подготовки спортсменов.
7. Использование технических средств при подготовке в различных видах служебно-прикладных единоборств.
8. Изменения функциональной направленности применения технических средств по ходу многолетней подготовки спортсмена занимающегося современным служебно-прикладными единоборствами.
9. Значение технических средств для оценки комплексного воздействия тренировочных нагрузок в видах служебно-прикладных единоборств на организм спортсменов.
10. Общая характеристика основных физических качеств: силы, быстроты (скорости), выносливости, гибкости и ловкости (координационных способностей).
11. Разновидности проявления силы: абсолютная максимальная, общая и относительная сила, динамическая и статическая силовая выносливость.
12. Проявление силы в видах служебно-прикладным единоборствам.
13. Проявление быстроты в видах служебно-прикладным единоборствам.
14. Разновидности выносливости: общая и специальная, силовая, скоростная, статическая, координационная, эмоциональная и т.д.
15. Энергетическое обеспечение выносливости.
16. Проявление выносливости в видах служебно-прикладных единоборств.
17. Факторы, определяющие гибкость.
18. Измерение гибкости.
19. Активная и пассивная гибкость.
20. Проявление гибкости в видах служебно-прикладных единоборств.
21. Факторы, обеспечивающие проявление координационных способностей: развитие нервно-двигательного аппарата и органов управления движениями, уровень физических качеств, технико-тактическая подготовленность, морфофункциональные свойства организма.
22. Основные формы проявления координационных способностей: соизмерение и регулирование пространственных, временных и динамических параметров движений; поддержание статического и динамического равновесия; выполнение двигательных действий без излишней мышечной напряженности.
23. Координационные способности в видах служебно-прикладным единоборствам.
24. Ведущие ощущения и восприятия в видах служебно-прикладных единоборств: зрительные, пространственные, временные, силовые, тактильные, кинестетические.
25. Двигательные представления (идеомоторика) в видах служебно-прикладных единоборств.
26. Процессы мышления: сравнение, анализ, синтез, абстракция, конкретизация, логическое заключение, выводы и т.д.
27. Характер мыслительных задач.
28. Эмоциональные процессы и состояния.
29. Длительность и степень эмоциональных напряжений, динамика эмоциональных состояний.

30. Характеристика эмоций, причины, вызывающие их, влияние на выступление в соревнованиях.
31. Виды и качественные особенности волевых усилий в видах служебно-прикладных единоборств. Особенности процессов реагирования.
32. Внешнее и внутреннее внимание, его объем, интенсивность, концентрация, распределение, устойчивость, переключение.
33. Ориентирование в соревновательных ситуациях в служебно-прикладных единоборствах.
34. Характеристика основных методов исследования, используемых в служебно-прикладных единоборствах.
35. Особенности организации и проведения НИР в служебно-прикладных единоборствах.
36. Естественный, модельный и лабораторный эксперименты.
37. Применение методов обработки результатов исследований и проведение научного анализа результатов исследований.
38. Применение апробированных методик проведения научных исследований в служебно-прикладных единоборствах.
39. Технология составления планов оснащения физкультурно-спортивной организации оборудованием, экипировкой и инвентарем.
40. Составление служебной документации и технической заявки на приобретение физкультурно-спортивной экипировки, инвентаря, оборудования.
41. Составить планово-финансовый документ по приобретению оборудования, инвентаря и экипировки.

1.2.5. Содержание зачетных требований для студентов в V семестре очной формы обучения:

Вопросы для устного ответа:

1. Описание тактических вариантов выступления в служебно-прикладных единоборствах.
2. Выделить особенности тактических подходов при выступлении в предварительном и финальном этапе соревнований.
3. Определить основные тактические варианты выступлений в комплексе служебно-прикладных единоборств.
4. Составить характеристику средств восстановления и стимулирования работоспособности.
5. Анализ общепринятых в теории и методике спорта методов спортивной тренировки применительно к видам служебно-прикладных единоборств.
6. Специфические методы технико-тактической и психологической подготовки в видах служебно-прикладных единоборств.
7. Описание игр и эстафет, используемых на начальном этапе подготовки при занятиях служебно-прикладными единоборствами.
8. Расписать состав соревновательных упражнений и их характер, используемых на различных этапах многолетней подготовки при занятиях служебно-прикладными единоборствами.
9. Написать основные отличия методов строго регламентированного упражнения в различных группах ДЮСШ в служебно-прикладных единоборствах.

10. Составить список наглядных методов, используемых на этапах многолетней подготовки спортсменов, занимающихся современным служебно-прикладными единоборствами.
11. Подбор упражнений для совершенствования техники видов служебно-прикладным единоборствам.
12. Методический анализ причин возникновения ошибок и недостатков в процессе технической подготовки в видах служебно-прикладным единоборствам.
13. Выбор подготавливающих и боевых действий в бою с противником наступательного, контратакующего и защитного стиля.
14. Роль разминки при составлении тактического плана выступления в соревновании по конному виду.
15. Разработать комплекс направленный на развитие гибкости и подвижности суставов рук и голеностопных суставов.
16. Разработать комплекс упражнений, направленный на укрепление опорно-двигательного аппарата при занятиях служебно-прикладными единоборствами.
17. Овладение приемами и методами саморегуляции психического состояния при выступлении в соревнованиях: словесными; с использованием движений, поз и других воздействий; аутогенной, психорегулирующей или психомышечной тренировки
18. Самоанализ своих действий в учебно-тренировочном процессе и соревнованиях.
19. Распределение тренировочного материала по разделам подготовки на 1-й год обучения в тренировочной группе служебно-прикладных единоборств.
20. Определение соотношения средств физической и технико-тактической подготовки по годам этапа начальной специализации.
21. Выявление показателей соревновательной нагрузки в годичном цикле 1-го и 2-го года обучения в тренировочной группе.
22. Изучение специальной литературы, отражающей возрастные характеристики спортсменов в возрасте 11-12 лет.
23. Тестирование в тренировочных группах 1-го и 2-го года обучения.
24. Подготовка протоколов тестирования подготовленности спортсменов по годам обучения на этапе начальной подготовки.
25. Подготовка протоколов тестирования при занятиях служебно-прикладными единоборствами при зачислении их в учебно-тренировочные группы.
26. Подготовка протоколов тестирования при занятиях служебно-прикладными единоборствами при зачислении их в группы спортивного совершенствования.

1.2.6. Содержание экзаменационных требований для студентов во VI семестре очной формы обучения:

Вопросы для устного ответа:

1. Ознакомиться с разделами специальной литературы касающихся специфики двигательной деятельности в видах служебно-прикладных единоборств.
2. Анализ дневников спортсменов для определения общего километража нагрузки в служебно-прикладных единоборствах. Определение интенсивности нагрузки по зонам мощности работы.

3. Определение объема и интенсивности соревновательных нагрузок, их расчет в годовом цикле подготовки у спортсменов тренировочных групп служебно-прикладных единоборств.
4. Описание особенностей противоборства в служебно-прикладных единоборствах.
5. Обосновать значимость высокой стабильности показателей получаемые в процессе тестирования.
6. Подготовить батарею тестов и контрольные нормативы для одного из этапов отбора спортсменов, занимающихся служебно-прикладными единоборствами.
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 спортсменов при занятиях служебно-прикладными единоборствами.
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.

1.2.7. Примерная тематика курсовых работ для студентов III курса очного обучения:

1. Характеристика деятельности тренеров в служебно-прикладные единоборства.
2. Особенности учебно-тренировочной и воспитательной работы тренера при занятиях служебно-прикладными единоборствами.
3. Задачи, содержание и построение спортивной тренировки в служебно-прикладных единоборствах.
4. Компоненты соревновательной деятельности и оценка их параметров в видах служебно-прикладным единоборствам.
5. Этапы многолетней подготовки при занятиях служебно-прикладными единоборствами.

6. Содержание и формы воспитательной работы с при занятиях служебно-прикладными единоборствами.
7. Средства и методы теоретической и интеллектуальной подготовки.
8. Цель и задачи психологической подготовки в служебно-прикладных единоборствах.
9. Роль и значение тактической подготовки в видах служебно-прикладных единоборств.
10. Взаимосвязь различных видов подготовки при занятиях служебно-прикладными единоборствами.

1.2.8. Содержание зачетных требований для студентов в VII 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 служебно-прикладные единоборствах.
3. Учет тренировочный нагрузок по видам служебно-прикладных единоборств.
4. Виды контроля за состоянием при занятиях служебно-прикладными единоборствами 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 служебно-прикладных единоборств технологий управления состоянием спортсмена, включая педагогический контроль и коррекцию.
11. Значение и задачи планирования подготовки в служебно-прикладные единоборства.
12. Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное.
13. Четырехлетнее перспективное планирование при занятиях служебно-прикладными единоборствами старших разрядов.
14. Годовое планирование.
15. Особенности сочетания тренировочных нагрузок в видах служебно-прикладным единоборствам 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 комплексе служебно-прикладных единоборств и в отдельных его видах.
21. Методы прогнозирования спортивных результатов и достижений: метод экспертных оценок, анализ динамики результатов, экстраполяция, их использование в служебно-прикладные единоборства.
22. Динамика личных и командных результатов по всему комплексу служебно-прикладных единоборств и по отдельным его видам за последние десятилетия на российских соревнованиях, чемпионатах мира.
23. Основная задача тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства.
24. Принципы формирования групп спортивного совершенствования.
25. Структура годичного цикла на этапе совершенствования спортивного мастерства.
26. Различная степень подготовленности спортсмена в отдельных видах служебно-прикладным единоборствам («ведущие», «отстающие» виды).
27. Принципы чередование ударных нагрузок в служебно-прикладных единоборствах и служебно-прикладных единоборствах на этапе совершенствования спортивного мастерства.
28. Медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.
29. Требования стандарта спортивной подготовки в служебно-прикладные единоборства для этапа совершенствования спортивного мастерства.
30. Интеграция тренировочного процесса в служебно-прикладных единоборствах с учетом задач этапа совершенствования спортивного мастерства.
31. Составление типовых недельных и дневных циклов подготовки по видам служебно-прикладных единоборств в соответствии с этапом совершенствования спортивного мастерства при занятиях служебно-прикладными единоборствами
32. Значение и задачи моделирования спортивной деятельности. Особенности моделирования в служебно-прикладные единоборства.
33. Блок-схема модели сильнейшего спортсмена служебно-прикладных единоборств.
34. Морфологические особенности, возраст и спортивный стаж сильнейших при занятиях служебно-прикладными единоборствами России и мира.
35. Характеристика спортивной деятельности в видах служебно-прикладных единоборств. Требования к отдельным сторонам подготовки при занятиях служебно-прикладными единоборствами.

1.2.9. Содержание экзаменационных требований для студентов во VIII семестре очной формы обучения:

Вопросы для устного ответа:

1. Требования к профессиональной подготовке тренера.
2. Авторитарный, демократический и либеральный стили деятельности тренера.
3. Классификация тренеров.

4. Оценка деятельности и личности тренера.
5. Содержание и направленность профессиональной подготовки тренера по служебно-прикладным единоборствам.
6. Основные причины спортивных травм на тренировках и соревнованиях в служебно-прикладных единоборствах.
7. Механизм возникновения спортивной травмы.
8. Особенности протекания восстановления при занятиях различными видами служебно-прикладных единоборств
9. Подбор восстановительных средств, используемые после тренировочных нагрузок в экстремальной деятельности.
10. Использование восстановительные средства, при повышенных тренировочных нагрузках в видах служебно-прикладных единоборств.
11. Применение средств восстановления в соответствии с особенностями тренировочных нагрузок (направленность, объем, интенсивность, продолжительность, нервно-эмоциональная напряженность и др.), состояния спортсмена (пол, возраст, уровень тренированности, индивидуальные особенности и пр.), экологическими факторами окружающей среды.
12. Использование средств восстановления в период соревнований для направленного воздействия на восстановительные процессы как до соревнований, во время участия в них и после их окончания.
13. 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.
14. Восстановительные мероприятия основного уровня. Оперативное восстановление функционального состояния спортсменов. Текущее восстановление.
15. Основные положения применения восстановительных средств в служебно-прикладных единоборствах.
16. Формирование мотивации к занятиям современным служебно-прикладными единоборствами
17. Использование знаний в области психологии физической культуры и спорта, в практической работе со спортсменами в целях формирования у них мотивации к занятиям современным служебно-прикладными единоборствами
18. Умение формировать мотивацию к занятиям современным служебно-прикладными единоборствами
19. Структурные элементы общественного мнения.
20. Функции формирования общественного мнения о служебно-прикладных единоборствах.
21. Создание имиджа служебно-прикладных единоборств как олимпийского вида спорта.
22. Средства массовой информации и основные приемы работы с ними.
23. Особенности фармакологической поддержки на различных этапах многолетней подготовки при занятиях служебно-прикладными единоборствами.

24. Фармакологическое обеспечение подготовительного, базового, предсоревновательного периодов подготовки квалифицированных при занятиях служебно-прикладными единоборствами.
25. Допинг. Общие положения. Антидопинговый контроль на соревнованиях в служебно-прикладных единоборств.
26. Коррекция отдельных состояний во время тренировки спортсменов средствами фармакологии.
27. Особенности фармакологического обеспечения при концентрированных нагрузках в отдельных видах служебно-прикладных единоборств.
28. Продление работоспособность на все время соревнований в служебно-прикладных единоборств (предварительный и финальный этапы, в течение дня; на несколько дней — при участии в эстафетных соревнованиях).
29. Планирование проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик.
30. Научный анализ и применение научных данных в практической деятельности.
31. Проведение научного анализа результатов исследований, формулирования и представления обобщения и выводы.

1.2.10. Примерная тематика выпускных квалификационных работ:

1. Прогнозирование спортивных достижений в служебно-прикладные единоборства.
2. Содержание учебно-тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки при занятиях служебно-прикладными единоборствами.
3. Модели соревновательной деятельности в служебно-прикладные единоборства.
4. Методики повышения уровня подготовленности при занятиях служебно-прикладными единоборствами.
5. Модельные характеристики спортсмена служебно-прикладных единоборств.
6. Планирование тренировочных нагрузок в видах служебно-прикладных единоборств и их взаимовлияние.
7. Содержание и направленность учебно-тренировочного процесса в различных группах служебно-прикладных единоборств.
8. Внедрение путей решения анатомо-физиологических, биохимических, биомеханических и других актуальных проблем служебно-прикладных единоборств.
9. Инновации в методике обучения видам служебно-прикладных единоборств.
10. Тренажерные технологии и их использование в тренировочном процессе при занятиях служебно-прикладными единоборствами.
11. Система фармакологической поддержки при занятиях служебно-прикладными единоборствами в тренировочном процессе и соревнованиях.
12. Рационализация питания спортсменов занимающихся служебно-прикладными единоборствами.
13. Укрепление пассивной части опорно-двигательного аппарата спортсменов занимающихся служебно-прикладными единоборствами.
14. Содержание периодов и этапов годового цикла тренировочного процесса спортсменов служебно-прикладных единоборств на различных этапах многолетней подготовки.

15. Система соревнований как составной части многолетней подготовки при занятиях служебно-прикладными единоборствами.

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

«Теория и методика избранного вида спорта (служебно-прикладные единоборства)»

а) Основная литература:

1. Авилов В. Армейская рукопашная подготовка / Владимир Авилов. - М.: Профит Стайл, 2011. - 191 с.: ил.
2. Волостных В.В. Спорт 21 века: универсальные единоборства : техн.-такт. действия в примере на примере боевого самбо : учеб. пособие по курсу "Физ. воспитание" для студентов, обучающихся по всем направлениям подгот. / В.В. Волостных, А.В. Ишков ; М-во образования и науки РФ, Моск. энергет. ин-т (техн. ун-т). - 3-е изд., стер. - М.: Изд-во Моск. энергет. ин-т, 2010. - 183 с.: ил.
3. Галкин В.В. Экономика спорта и спортивный бизнес : учеб. пособие для студентов вузов : рек. Умц "Клас. учеб./ В.В. Галкин. - М.: Кнорус, 2006. - 318 с.
4. Ознобишин Н.Н. Искусство рукопашного боя / Н.Н. Ознобишин ; [сост. А.А. Харлампиев]. - М.: Фаир-пресс, 2007. - 391 с.: ил.
5. Спецприемы рукопашного боя : практ. пособие / ред. Петров М. - Минск: Кн. дом, 2008. - 287 с.: ил.

7.2. Дополнительная литература.

1. 100 уроков борьбы самбо. - М.: ФиС, 1971. - 311 с.: ил.
2. Блеер А.Н. Устойчивость двигательного навыка удара ногой на фоне воздействия сбивающих факторов (на примере спортивного таэквондо /ITF/) : учеб.-метод. пособие для студентов ИФК, слушателей ИПК, аспирантов и тренеров / Блеер А.Н., Голованов В.Ю., Шиян В.В.; РГАФК. - М., 2003. - 21 с.: ил.
3. Булочко К.Т. Обучение юношей рукопашному бою : пособие для преподавателей / Булочко К.Т. - М.: ФиС, 1945. - 79 с.: ил.
4. Бурцев Г.А. Рукопашный бой: Оружие, которое всегда с тобой / Бурцев Георгий Анатольевич. - Калуга: Золотая аллея, 2001. - 207 с.: ил.
5. Волостных В.В. Энциклопедия боевого самбо : [в 2 т.]. Т. 2 / Волостных В.В., Жуков А.Г., Тихонов В.А. - [Моск. обл.]: [Ассоц. - Олимп], 1993. - 582 с.: ил.
6. Иванов С. Основы рукопашного боя. Кн. 1 / Иванов С., Касьянов Т. - М.: Советский патриот, б. г. - 76 с.: ил.
7. Иванов-Катанский С. А. Джиу Джитсу : Усложненная техника борьбы в одежде: 200 уроков / Иванов-Катанский С. А. - М.: Гранд-Фаир, 2003. - 445 с.: ил.
8. Иванов-Катанский С. Джиу Джитсу. Техника боевых приемов : практ. пособие по изучению Джиу Джитсу / Иванов-Катанский С. - М.: Гранд-Фаир, 1996, 1997. - 336 с.: ил.
9. Медведев А.Н. Как дрались в НКВД / Оздоров. и научно-информ. центр "Здоровье народа". Междунар. ассоц. боевых искусств "Шоу Дао". - М.: Центр "Здоровье народа" при участии "Техника - молодежи Лтд", 1993. - 512 с.: ил.
10. Менеджмент и экономика физической культуры и спорта : учеб., пособие для студ. вузов, обучающихся по спец. 033100 - Физ. культура: рек. умо по спец. пед. образования. - 2-е изд., стер. - М.: АСАСЕМИА, 2004. - 426 с.: таб.
11. Оружие ближнего боя: [Тактика и приемы боевых действий: сб.]. - М.: Гелеос, 2005. - 495 с.: ил.
12. Переверзин И.И. Менеджмент спортивной организации : учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры и спорта: рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / И.И. Переверзин. - [3-е изд., перераб. и доп.]. - М.: ФиС, 2006. - 463 с.: ил.

13. Рудман Д. Самозащита без оружия : От Виктора Спиридонова до Владимира Путина = Sambo (selfdefense without weapons) : from Victor Spiridonov to Vladimir Putin / Рудман Давид. - Б. м.: [ООО Комфорт М], 2003

14. Севостьянов В.М. Рукопашный бой: История развития, техника и тактика / Севостьянов В.М., Бурцев Г.А., Пшеницын А.В. - М.: Дата Стром, 1991. - 190 с.

15. Степанова О.Н. Маркетинг в сфере физической культуры и спорта: моногр. / О.Н. Степанова. - [3-е изд., стереотип.]. - М.: Сов. спорт, 2007. - 255 с.: табл.

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

1. <http://минобрнауки.рф/>;

2. <http://www.minsport.gov.ru/> ;

3) <http://www.sportedu.ru/> ;

5) <http://main.extreme.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):

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

	Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.
--	---

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

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

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

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

1.2. Специализированный зал для занятий единоборствами.

1.3. Для проведения лекционных и практических занятий используются персональные компьютеры, проектор, а также доступ в сеть Интернет для возможности немедленного получения информации.

1.4. Аудитории № 215 и 217 МБК

1.5. Спортивный зал №27 с мягким покрытием.

1.6. Компьютер

1.7. Проектор

1.8. Экран

7.6. Спортивный инвентарь для занятий единоборствами

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (служебно-прикладные единоборства) для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, 12 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	Посещение занятий	Весь период	10
2	Тестирование на тему: 1. История служебно-прикладных единоборств в мире и нашей стране 2. Условия соревновательной деятельности при занятиях служебно-прикладными единоборствами и сведения о экстремальной деятельности	5 неделя 9 неделя	3 3
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Формирование служебно-прикладных единоборств как вида спорта и профессионально-прикладной подготовки. 2. Инвентарь и оборудование для проведения тренировок в служебно-прикладных единоборств 3. Термины, используемые для соревновательной деятельности в видах служебно-прикладных единоборств 4. Организация и методика проведения частей занятия по видам служебно-прикладных единоборств 5. Оздоровительный эффект от любительских занятий видами служебно-прикладных единоборств	4 неделя 8 неделя 10 неделя 12 неделя 15 неделя	5 5 5 5 5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Описать правила проведения соревнований по панкратиону древних олимпиад. 2. Составить хронологию изменения правил соревнований служебно-прикладных	3 неделя 5-7 недели	2 3

	единоборств 3. Моделирование экстремальной деятельности средствами и методами служебно-прикладных единоборств	7-8 недели	3
	4. Оборудование и снаряжение необходимое для занятия служебно-прикладными единоборствами.	7-8 недели	3
	5. Оборудование и снаряжение необходимое для проведения соревнований по видам служебно-прикладных единоборств.	7-8 недели	3
	6. Тренажерная и снарядная тренировка в и снаряжение необходимое для занятия служебно-прикладных единоборствах.	7-8 недели	3
	7. Оборудование места для проведения тренировочного процесса по прикладному рукопашному бою.	7-8 недели	3
	8. Основные термины, характеризующие соревновательную деятельность при занятиях служебно-прикладными единоборствами	9-10 недели	3
	9. Составление конспектов и проведение подготовительной части учебно-тренировочных занятий по видам служебно-прикладных единоборств.	12 неделя	3
	10. Анализ санитарно-гигиенических требований для помещений при занятиях видами служебно-прикладных единоборств.	13 неделя	3
5	Написание и защита рефератов по разделам: 1. Служебно-прикладные единоборства в системе физического воспитания. 2. Оборудование мест для проведения соревнований по видам служебно-прикладных единоборств 3. Структура тренировочного занятия в видах служебно-прикладных единоборств.	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	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	5
2	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	5
3	<i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>	5

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (служебно-прикладные единоборства) для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, 12 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения

II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины (модуля): 2 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Тестирование по темам: 1. Условия соревновательной деятельности при занятиях служебно-прикладными единоборствами 2. Условия прикладного рукопашного боя и экстремальной деятельности 3. Условия ведения боя на дальней дистанции в служебно-прикладных единоборствах 4. Условия ведения боя на средней дистанции в служебно-прикладных единоборствах 5. Условия ведения боя на дистанции захвата в стойке в служебно-прикладных единоборствах	31 неделя 39 неделя 28 неделя 35 неделя 28 неделя	2 2 2 2 2
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 6. Условия ведения боя в положении партера в служебно-прикладных единоборствах 7. Основы прикладного рукопашного и ближнего боя 8. Основы комбинирования технико-тактических действий 9. Основы психологической подготовки к условиям экстремальной деятельности	27 неделя 31 неделя 35 неделя 39 неделя	5 5 5 5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Анализ технико-тактической подготовленности спортсмена служебно-прикладных единоборств 2. Анализ техники и определение типовых	24-26 недели 28-31 недели	3 3

	ошибок у начинающего спортсмена 3. Оценка выступления спортсмена на соревнованиях по служебно-прикладным единоборствам 4. Оценка готовности к прикладному рукопашному бою и экстремальной деятельности 5. Выбор направления исследовательской деятельности и формулирование рабочего названия темы 6. Составление индивидуального и рабочего планов исследовательской деятельности 7. Определение предполагаемых результатов, которые могут быть получены в результате исследований	32-35 недели 36-38 недели 40 неделя 41 неделя 42 неделя	3 3 3 3 2
5	Написание и защита рефератов по разделам: 1. Основы технико-тактической подготовки в служебно-прикладных единоборствк 2. Основы связи технико-тактической и тактической подготовки 3. Индивидуальные особенности и технико-тактическое мастерство 4. Оценка интегральной готовности к занятиям служебно-прикладными единоборствами и экстремальной деятельности	24-27 недели 28-31 недели 32-35 недели 37-39 недели	5 5 5 5
6	Сдача экзамена (рубежный контроль)	43 неделя	20
7	Всего:		100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

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

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	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 (служебно-прикладные единоборства) для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, 12 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики фехтования, служебно-прикладных единоборств, восточных боевых искусств.

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	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Тестирование знаний по модулям: 1. Методика обучения в служебно-прикладных единоборства 2. Организация процесса обучения в служебно-прикладных единоборства	10 неделя 14 неделя	5 5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 6. Методики обучения в видах служебно-прикладных единоборств. 7. Методики обучения в прикладном рукопашном бое и профессионально-прикладной подготовке 8. Программирование процесса обучения при занятиях служебно-прикладными единоборствами 9. Организация и проведение соревнований в служебно-прикладных единоборств	5 неделя 9 неделя 13 неделя 16 неделя	5 5 5 5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Анализ построения процесса обучения в служебно-прикладных единоборствах 2. Освоение методики обучения технике служебно-прикладных единоборств. 3. Методика обучения в прикладном рукопашном бое и профессионально-прикладной подготовке. 4. Составление обучающих программ по видам служебно-прикладных единоборств. 5. Разработка и написание положения о соревнованиях в служебно-прикладных единоборств.	2-4 недели 5 неделя 6-9 недели 10-12 недели 13-14 недели	3 3 3 3 3

	6. Составление сметы на проведение соревнований в служебно-прикладных единоборств.	13-14 недели	3
	7. Соблюдение правил техники безопасности при проведении соревнований.	13-14 недели	3
	8. Организация медицинского обеспечения во время проведения соревнований в служебно-прикладных единоборств.	15-16 недели	3
	9. Организация и проведение соревнований в отдельных видах служебно-прикладных единоборств.	15-16 недели	3
	10. Написание сценариев открытия и закрытия соревнований.	15-16 недели	3
5	Написание и защита рефератов по разделам: 4. Правила составления основных документов необходимых для проведения соревнований в служебно-прикладных единоборств 5. Соблюдение техники безопасности при проведении соревнований по одному из видов служебно-прикладных единоборств. 6. Сценарии открытия и закрытия соревнований	13-16 недели 13-16 недели 13-16 недели	5 5 5
6	Зачет (рубежный контроль)	17 неделя	15
	Всего:		100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

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

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (служебно-прикладные единоборства) для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, 12 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	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Тестирование знаний по модулям: 3. Проявления физических качеств в видах служебно-прикладных единоборств	37 неделя	5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 10. Анализ содержания тренировочного плана подготовки 1-го, 2-го и 3-го годов обучения на начальном этапе подготовки при занятиях служебно-прикладными единоборствами 11. Обсуждение применения технических средств в подготовке спортсменов занимающихся служебно-прикладными единоборствами 12. Комплексный анализ необходимых спортсмену двигательных качеств в сложившихся условиях соревнований в служебно-прикладных единоборств 13. Методология исследовательской деятельности в служебно-прикладные единоборства	21 неделя 24 неделя 37 неделя 38 неделя	5 5 5 5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Применение разнообразных общеразвивающих и специальных упражнений, их дозировка, сочетание с играми и состязательными формами проведения 2. Изучение элементов техники служебно-прикладных единоборства применение упражнений для изучения способов служебно-прикладных единоборств кролем на спине и на	21-23 недели 22 неделя	5 5

	груди 3. Подготовка протоколов сдачи контрольно-переводных нормативов по годам обучения на данном этапе.	23 неделя	5
	4. Применение различных снарядов и тренажеров и в тренировочном процессе при занятиях служебно-прикладными единоборствами	27 неделя	5
	5. Использование специального снаряжения тренировки	28 неделя	5
	6. Организация и проведение НИР в служебно-прикладные единоборства	38-43 недели	5
5	Написание и защита рефератов по разделам: 7. Роль технических средств в подготовке спортсменов занимающихся служебно-прикладными единоборствами	24-31 недели	5
	8. Общая характеристика основных физических качеств	32-37 недели	5
	9. Характеристика основных методов исследования, используемых в служебно-прикладные единоборства	38-43 недели	5
6	Сдача экзамена (рубежный контроль)	44 неделя	20
	Всего:		100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

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

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (служебно-прикладные единоборства) для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, 12 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	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Тестирование знаний по модулям: 4. Методика обучения в служебно-прикладные единоборства 5. Организация процесса обучения в служебно-прикладные единоборства	10 неделя 14 неделя	5 5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 14. Особенности применения методов тренировки при занятиях служебно-прикладными единоборствами на различных этапах многолетней подготовки. 15. Виды подготовки при занятиях служебно-прикладными единоборствами 16. Тренировочный этап (начальной специализации) многолетней подготовки при занятиях служебно-прикладными единоборствами	7 неделя 9 неделя 13 неделя	5 5 5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Использование основных и дополнительных средств тренировки при занятиях служебно-прикладными единоборствами 2. Применение методов тренировки в видах служебно-прикладных единоборств. 3. Особенности применения методов тренировки при занятиях служебно-прикладными единоборствами на различных этапах многолетней подготовки. 4. Практическое выполнение упражнений общей и специальной физической подготовки в видах служебно-прикладным единоборствам.	6 неделя 6-7 недели 7 неделя 9-11 недели	5 5 5 5

	5. Подбор и выполнение упражнений для развития тактических умений, навыков, способностей и тактического мышления в служебно-прикладных единоборствах	9-11 недели	5
	6. Подбор и выполнение упражнений в совершенствовании технико-тактической подготовки при занятиях служебно-прикладными единоборствами в служебно-прикладных единоборствах	9-11 недели	5
	7. Подготовка и проведение занятий на тренировочном этапе (начальной специализации).	13-15 недели	5
5	Написание и защита рефератов на темы: 1. Средства и методы тренировки спортсменов и особенности применения в различных видах служебно-прикладных единоборств. 2. Роль и значение тактической подготовки в видах служебно-прикладных единоборств. 3. Содержание занятий на тренировочном этапе многолетней подготовки при занятиях служебно-прикладными единоборствами.	1-6 недели 9-11 недели 38-43 недели	5 5 5
6	Сдача зачета (рубежный контроль)	17 неделя	15
	Всего:		100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

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

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (служебно-прикладные единоборства) для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, 12 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	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Тестирование знаний по модулям: 1. Объективные условия спортивной деятельности в служебно-прикладных единоборствах 2. Структура соревновательной деятельности при занятиях служебно-прикладными единоборствами	24 неделя 25 неделя	5 5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Объективные условия спортивной деятельности в служебно-прикладных единоборствах 2. Отбор в процессе многолетней подготовки при занятиях служебно-прикладными единоборствами 3. Тренировочный процесс на этапе углубленной специализации	26 неделя 30 неделя 35 неделя	5 5 5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Анализ компонентов соревновательной деятельности в служебно-прикладных единоборствах. 2. Оценка воздействия тренировочных нагрузок 3. Средства и методы отбора в служебно-прикладных единоборствах 4. Подготовить батарею тестов и контрольные нормативы для одного из этапов отбора	24-25 недели 24-25 недели 27-29 недели 27-29 недели	5 5 5 5

	спортсменов, занимающихся служебно-прикладными единоборствами		
	5. Разработка план-схемы подготовки тренировочной группы 1-го года обучения	32-35 недели	5
	6. Создание презентации к докладу на конференции по материалам ВКР	36-40 недели	5
5	Написание и защита рефератов на темы:		
	1. Компоненты соревновательной деятельности и оценка их параметров в видах служебно-прикладных единоборств.	24-26 недели	5
	2. Характеристика тренировочных нагрузок в служебно-прикладных единоборства.	24-26 недели	5
	3. Основные пути отбора в служебно-прикладных единоборства.	27-29 недели	5
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 зачету допускается студент, набравший не менее 46 баллов, имея возможность, сдав зачет на «отлично» (15 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (служебно-прикладные единоборства) для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, 12 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	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Тестирование знаний по модулям: 1. Тренировочные нагрузки в служебно-прикладные единоборства	3 неделя	5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Основы управления подготовкой спортсменов занимающихся служебно-прикладными единоборствами 2. Прогнозирование спортивных результатов и его значение в служебно-прикладных единоборствах 3. Содержание и направленность тренировочного процесса на этапе спортивного совершенствования. 4. Значение моделирования спортивной деятельности и его особенности в служебно-прикладных единоборствах.	3 неделя 6 неделя 9 неделя 14 неделя	5 5 5 5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Составление примерного годового плана подготовки сборной команды ведомства, страны 2. Прогнозирование спортивного результата в видах служебно-прикладных единоборств 3. Разработка дневных циклов тренировок по видам служебно-прикладных единоборств 4. Разработка недельных циклов тренировок по видам служебно-прикладных единоборств 5. Проведение тренировочных занятий по видам служебно-прикладным единоборствам в группах спортивного совершенствования 6. Анализ результатов по видам служебно-прикладным единоборствам и по всему комплексу	1 неделя 5-6 неделя 8 неделя 8 неделя 8-9 недели 12-16 недели	5 5 5 5 5

	на чемпионатах мира и олимпийских играх		
5	Написание рефератов на темы: 1. Планирование подготовки в служебно-прикладные единоборства. 2. Прогнозирование спортивных результатов в комплексе служебно-прикладных единоборств и в отдельных его видах. 3. Структура годового цикла на этапе совершенствования спортивного мастерства 4. Особенности моделирования в служебно-прикладные единоборства.	5 неделя 6 неделя 7-9 недели 14-16 недели	5 5 5 5
6	Сдача зачета (рубежный контроль)	17 неделя	15
	Всего:		100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

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

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (служебно-прикладные единоборства) для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, 12 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта, очной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики фехтования, служебно-прикладных единоборств, восточных боевых искусств.

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. Модельные характеристики профессиональной деятельности и личности тренера в служебно-прикладных единоборствах	26 неделя	5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Характеристика профессиональной деятельности и личности тренера в служебно-прикладных единоборствах 2. Технологии восстановления спортсменов служебно-прикладных единоборств 3. Формирование общественного мнения о служебно-прикладных единоборствах через средства массовой информации 4. Особенности применения фармакологии в видах служебно-прикладных единоборств	26 неделя	5
			5
		30 неделя	5
		35 неделя	5
		38 неделя	5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Анализ субъективных факторов ускоряющих адаптацию к профессиональной деятельности 2. Планирование восстановительных	26 неделя	5
		28 неделя	5
		31 неделя	5

	мероприятий в тренировочном процессе при занятиях служебно-прикладными единоборствами	36 неделя	5
	3. Анализ рынка печатных изданий на спортивную тематику	36 неделя	5
	4. Составление схемы применения препаратов максимально реализующих возможности при занятиях служебно-прикладными единоборствами	39 неделя	5
	5. Использование средств фармакологического характера на подавление нежелательных реакций, не снижая работоспособность		
	6. Составление краткой характеристики исследовательской работы		
5	Написание рефератов на темы:		
	1. Содержание и направленность профессиональной подготовки тренера по служебно-прикладным единоборствам.	23 неделя	5
	2. Основные причины спортивных травм на тренировках и соревнованиях в служебно-прикладных единоборств.	25-26 неделя	5
	3. Создание имиджа служебно-прикладных единоборств..	32-35 недели	5
6	Сдача экзамена (рубежный контроль)	40 неделя	20
	Всего:		100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

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

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

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



Институт спорта и физического воспитания

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

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

**«Б1.Б.21 Теория и методика избранного вида спорта (служебно-прикладные
единоборства)»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

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

Уровень образования: *среднее профессиональное образование (подготовка специалистов
среднего звена)/ бакалавриат, магистратура, подготовка кадров высшей квалификации*

Форма обучения: *очная*
Год набора 2015 г.

Москва – 2017 г.

1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 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 спортивных школах и клубах, ДСО, ведомствах, высших и средних учебных заведениях, сборных командах различного уровня подготовки, учебных центрах дополнительного профессионального образования, 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 квалификацию

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Введение в дисциплину «Теория и методика служебно-прикладных единоборств»	1	2	10	15		Зачет
2	Обеспечение учебно-тренировочного процесса и соревнований в служебно-прикладных единоборствах	1	2	14	20		
3	Систематизация двигательных действий и терминология в служебно-прикладных единоборствах	1	2	16	18		
4	Тренировочное занятие в видах служебно-прикладных единоборств	1	2	14	20		
5	Оздоровительная направленность служебно-прикладных единоборств	1	2	10	24		
6	Основные технико-тактические действия (на дальней дистанции)	2	4	8	15	9	Экзамен
7	Основные технико-тактические действия (на средней дистанции)	2	4	8	24		
8	Основные технико-тактические действия (на дистанции захвата в стойке)а	2	4	14	18		

9	Основные технико-тактические действия (в положении партера)	2	4	16	16			
10	Основы тактики в служебно-прикладных единоборствах	2	6	18	12			
11	Задачи и организация НИР и УИРС в служебно-прикладных единоборств	2	4	16	16			
12	Методика обучения в служебно-прикладных единоборствах при обучении сотрудников силовых министерств и ведомств	3	4	18	14		Зачет	
13	Методика обучения в служебно-прикладных единоборствах при обучении гражданских лиц и сотрудников негосударственных структур	3	6	18	39			
14	Программирование процесса обучения при занятиях служебно-прикладными единоборствами	3	4	18	14			
15	Организация и проведение соревнований	3	4	18	14			
16	Тренировочный процесс в группах начальной подготовки	4	4	12	20	9		Экзамен
17	Применение технических средств в тренировке при занятиях служебно-прикладными единоборствами	4	2	12	13			
18	Характеристика проявлений двигательных и психических качеств в экстремальных ситуациях спортивного и прикладного рукопашного боя	4	4	28	4			
19	Методики исследования в служебно-прикладных единоборств и экстремальной деятельности	4	4	20	12			
20	Спортивная и прикладная тактика в служебно-прикладных единоборствах и экстремальной деятельности	5	4	12	20			
21	Средства и методы спортивной тренировки в служебно-прикладных единоборствах и экстремальной деятельности	5	4	12	20			
22	Виды подготовки в служебно-прикладных единоборствах и экстремальной деятельности	5	6	36	12			
23	Тренировочный этап (начальная специализация) многолетней подготовки в служебно-прикладных единоборствах	5	4	12	20			
24	Объективные условия спортивной деятельности в служебно-	6	4	18	14	9	Экзамен	

	прикладных единоборствах и экстремальной деятельности							
25	Отбор в процессе многолетней подготовки в служебно-прикладных единоборствах	6	4	18	14			
26	Тренировочной этап (углубленная специализация) многолетней подготовки в служебно-прикладных единоборствах	6	6	18	12			
27	Подготовка выпускной квалификационной работы	6	4	18	14			
28	Управление подготовкой в служебно-прикладных единоборствах	7	4	14	18		Зачет	
29	Прогнозирование спортивных результатов в служебно-прикладных единоборствах	7	4	14	18			
30	Тренировочный процесс на этапе совершенствования спортивного мастерства	7	4	14	18			
31	Моделирование спортивной и прикладной деятельности в служебно-прикладных единоборствах	7	2	16	18			
32	Профессионально-педагогическая деятельность тренера в служебно-прикладных единоборствах	8	4	22	10	9		Экзамен
33	Рекреация в служебно-прикладных единоборствах и экстремальной деятельности	8	6	18	12			
34	Психологическая и идеологическая готовность к экстремальной деятельности	8	6	18	12			
35	Фармакология в служебно-прикладных единоборствах	8	6	18	12			
36	Подготовка и апробация выпускной квалификационной работы	8		10	8			
Итого часов:1692					712	944	36	

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



Институт спорта и физической культуры

Кафедра теории и методик стрелковых видов спорта

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *заочная ускоренная*
Год набора 2015 г.

Москва – 2017 г.

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

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
ТиМ стрелковых видов спорта
(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: Коликов Михаил Борисович, к.п.н. Кондрух А.И.

Рецензент:

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

1. Цели освоения дисциплины

- изучение студентами теоретического учебного материала, приобретение практических навыков и компетенций, необходимых для профессиональной деятельности тренеров по стрелковым видам спорта, владеющих знаниями о научных достижениях в современных технологиях спортивной тренировки, и умеющих эффективно воздействовать на ход подготовки спортсменов различного возраста, пола и квалификации для работы в спортивных федерациях, спортивных клубах, командах, детско-юношеских спортивных школах, детско-юношеских школах олимпийского резерва и школах высшего спортивного мастерства;
- формирование профессиональных компетенций в области организации и управления учебно-тренировочным процессом и соревновательной деятельностью в стрелковых видах спорта;
- воспитание творческого мышления студентов, формирование навыков и умений самостоятельного ведения научно-исследовательской работы, критического анализа эффективности тренировочного процесса;
- внедрение в практику учебно-тренировочного процесса современных информационных технологий, стимулирование студентов к собственным инновационным разработкам.

2. Место дисциплины в структуре ООП бакалавриата

Образовательный курс дисциплины «Теория и методика стрелковых видов спорта» относится к циклу ООП «Теория и методика избранного вида спорта». Программа предназначена для подготовки тренера - преподавателя с академической степенью «бакалавр», по специализации «стрелковые виды спорта» (стрельба пулевая, стрельба стендовая, стрельба из лука, прикладные виды спортивной стрельбы).

Программа включает в себя следующие образовательные направления:

1. Теория и методика преподавания спортивных видов стрельбы;

2. Обеспечение и организация учебно-тренировочного процесса в стрелковых видах спорта;
3. Воспитание профессиональной культуры тренера-педагога в стрелковом спорте;
4. Планирование, учет, контроль и коррекция учебно-тренировочного процесса в стрелковых видах спорта;
5. Методика научного отбора спортсменов в стрелковых видах спорта;
6. Материально-техническое обеспечение стрелковых объектов;
7. Подготовка судьи по спорту;
8. Научно-исследовательская деятельность в стрелковых видах спорта;
9. Правовая подготовка тренера-преподавателя в стрелковых видах спорта;
10. Организация и управление соревновательной деятельностью в стрелковых видах спорта.

Тематическое содержание программы курса предполагает интеграцию знаний, получаемых студентами по другим дисциплинам ООП, таким как, история спорта, теория физического воспитания, спортивная психология и педагогика, спортивная физиология и анатомия, биомеханика, основы научно-методической деятельности, спортивный менеджмент.

Приступая к прохождению курса дисциплины «Теория и методика стрелковых видов спорта» студент должен иметь спортивную квалификацию по одному из видов стрелкового спорта не ниже первого взрослого разряда.

Учебная программа по курсу реализуется посредством проведения лекций, практических занятий, учебной практики, семинарских занятий, а также самостоятельной работы студентов.

На лекциях сообщаются основные сведения по истории развития стрелковых видов спорта, биологическим основам выполнения прицельного выстрела, баллистике, технике и тактике спортивной стрельбы, системе подготовки начинающих спортсменов и спортсменов высокой квалификации, по методике научно-исследовательской работы, организации и проведению соревнований и учебно-тренировочных сборов по стрелковым видам спорта.

На практических занятиях разбираются вопросы, касающиеся методики обучения технике и тактике выполнения прицельного выстрела в различных стрелковых дисциплинах, организации и проведения занятий по стрельбе с группами различного уровня подготовленности, изучение материальной части спортивного стрелкового оружия, практическому выполнению тренировочных и соревновательных стрелковых упражнений, спортивному судейству.

Учебная практика проводится с целью формирования у студентов профессионально-педагогических умений и навыков, необходимых для последующей самостоятельной работы тренера-педагога. Учебные педагогические и организационно-тренерские практики должны проводиться на базах ДЮСШ, СДЮСШ, училищ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства, спортивных клубов и федераций. Во время учебных практик студенты выполняют задания по составлению учебно-методической документации, проводят уроки и тренировочные занятия, в качестве помощника тренера, участвуют в организации и проведении соревнований.

На семинарских занятиях студенты выступают с тематическими докладами и сообщениями. На семинарах проверяются знания материала лекционного курса, практических занятий и учебной практики, контролируется и оценивается самостоятельная работа студентов, их текущая успеваемость. Часть семинарского занятия может отводиться на выполнение контрольных и расчетно-графических работ.

В самостоятельную работу входят изучение рекомендуемой литературы, реферирование литературных источников, составление планов-конспектов уроков, планов тренировочных занятий, заполнение и анализ дневника тренировок и индивидуальных планов, проведение педагогических наблюдений и их регистрация, методическая и научно-исследовательская работа по избранной теме выпускной квалификационной работы, подготовка к педагогической и тренерской практике.

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
ЗОПК-3	<i>Знать:</i> – принципы и методы обучения в стрельбе; – медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся в группах начальной подготовки; – требований стандартов спортивной подготовки в стрелковых видах спорта к проведению занятий с данным контингентом.			2
	<i>Уметь:</i> – применять в профессиональной деятельности положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта; – разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в стрелковом спорте с учетом особенностей занимающихся в группах начальной подготовки и требований образовательных стандартов по стрелковым видам спорта.			3
	<i>Знать:</i> – основы теории и методики физической культуры и спорта;			4

	<ul style="list-style-type: none"> – принципы и методы обучения в стрельбе; – медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся на тренировочном этапе многолетней подготовки стрелков; <p>требования стандартов спортивной подготовки в стрелковых видах спорта проведению занятий с данным контингентом.</p>			
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – применять в профессиональной деятельности положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта; <p>разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в стрелковых видах спорта с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов.</p>			5
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – основы теории и методики физической культуры и спорта; – принципы и методы обучения; – медико-биологические и психолого-педагогические особенности различных категорий занимающихся; <p>требования стандартов спортивной подготовки в стрелковых видах спорта.</p>			7
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – применять в профессиональной деятельности положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта; <p>разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в стрелковых видах спорта с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов.</p>			
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – основы разностороннего развития занимающихся средствами стрелкового спорта; <p>принципов построения занятий по стрелковым видам спорта оздоровительной направленности</p>			1
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе подготовки спортсменов в стрелковых видах спорта; – особенности протекания восстановления при занятиях различными видами стрелкового спорта. 			8
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – подбирать восстановительные средства, используемые после тренировочных нагрузок в стрелковых видах спорта; <p>использовать восстановительные средства, при повышенных тренировочных нагрузках в стрелковых видах спорта.</p>			8
ОПК-6	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – планированием восстановительных мероприятий в 			7

	тренировочном процессе стрелков.			
ОПК-8	<i>Знать:</i> – эволюцию правил соревнований по стрелковым видам спорта; – судейскую терминологию при проведении соревнований по видам стрелкового спорта; – основные требования к оружию и личной экипировки участников соревнований.			1
	<i>Знать:</i> – правила соревнований по стрелковым видам спорта; – документы планирования и проведения соревнований; – особенности организации и проведения соревнований различного уровня; – обязанности организаторов и судей соревнования; – основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований			3
	<i>Уметь:</i> – организовывать и проводить соревнования различного уровня; – осуществлять объективное судейство соревнований; – обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований			
ОПК-11	<i>Знать:</i> – основы научно-методической деятельности в стрелковом спорте; – 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

	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – методикой проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик. 			
ПК-8	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки; – санитарно-гигиенические нормы и требования при осуществлении деятельности в сфере физической культуры и спорта. 			1
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – использовать на занятиях по стрелковым видам спорта знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки; – соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования в профессиональной деятельности. 			1
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – умениями осуществлять тренерскую деятельность в стрелковом спорте с учетом теоретико-методических, медико-биологических и психологических основ спортивной тренировки; – современными технологиями тренировки в стрелковом спорте; – умениями соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования, предъявляемые к физкультурно-спортивной деятельности. 			2
ПК-9	<p><i>Знать:</i></p> <p>психологическую характеристику двигательной деятельности в стрелковом спорте.</p>			4
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – методы воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции 			5
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – использовать полученные знания в области психологии физической культуры и спорта, в практической работе со спортсменами в целях воспитания моральных принципов честной спортивной конкуренции 			4
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – методами воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции. 			4
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – формирования мотивации к занятиям стрелковым спортом. 			4
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – использовать полученные знания в области психологии физической культуры и спорта, в практической работе со спортсменами в целях формирования у них мотивации к занятиям стрелковым спортом. 			6

	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – умением формировать мотивацию к занятиям стрелковым спортом 			
ПК-10	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки; – методики отбора и спортивной ориентации в стрелковом спорте; – современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся. 			6
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – эффективно применять педагогические методы (тесты) при отборе; – определять предрасположенность к занятиями определенными видами спорта; – анализировать и прогнозировать спортивную одаренность (способности) ребенка; <p>использовать антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в стрелковом спорте.</p>			
ПК-11	<p><i>Знать:</i></p> <p>теоретические основы программирования процесса обучения в стрелковом спорте.</p>			3
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – составлять обучающие программы по видам стрелкового спорта. 			
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – составлять типовые недельные и дневные циклы подготовки по стрелковым видам спорта в соответствии с тренировочным этапом многолетней подготовки стрелков. 			6
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – составлять типовые недельные и дневные циклы подготовки по стрелковым видам спорта в соответствии с этапом совершенствования спортивного мастерства стрелков 			7
ПК-13	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – содержание и организацию педагогического контроля в стрелковом спорте; – актуальные технологии управления состоянием спортсмена 			7
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – фиксировать, анализировать и обобщать результаты педагогического контроля; – находить организационные решения для коррекции состояния занимающихся. 			
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – актуальными для стрелкового спорта технологиями управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию. 			

ПК-14	Знать: – основы теории и методики спортивной тренировки в стрелковом спорте; – средства и методы физической, технической и тактической подготовки в стрелковом спорте			5
	Уметь: – совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий; – в соответствии с особенностями избранного вида спорта демонстрировать технику движений, технико-тактические действия			
ПК-15	Знать: – средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности; – эффективные средства и методы индивидуальной спортивной подготовки.			7
	Уметь: – осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности; – сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности			
ПК-26	Знать: – санитарно-гигиенические нормы; – функции и основные принципы подбора инвентаря и экипировки			1
	Уметь: – осуществлять качественный уход за применяемым в профессиональной деятельности оборудованием и инвентарем; – выбирать необходимое оборудование, экипировку, инвентарь, исходя из технических характеристик.			
	Владеть: – навыками безопасной и эффективной работы, качественного ухода за оборудованием и инвентарем			
	Знать: – технологии составления планов оснащения физкультурно-спортивной организации оборудованием, экипировкой и инвентарем.			4
	Уметь: – составлять служебную документацию и технические заявки на приобретение стрелковой экипировки, оружия и патронов.			
	Владеть: – навыками составления планово-финансовых документов по приобретению оружия, патронов и экипировки			
ПК-28	Знать: – основные актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта; – принципы организации и проведения научно-исследовательских работ			2

	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – планировать, правильно организовать и провести научный эксперимент по определению эффективности различных видов деятельности в стрелковом спорте с использованием апробированных методик 			
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками дифференцированного подхода к решению (проблематики) возникающих вопросов в стрелковом спорте 			
ПК-30	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – методологии исследовательской деятельности в стрелковом спорте. 			4
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – проводить научно-обоснованную оценку имеющихся результатов исследования; – использовать методы педагогической, психологической и функциональной диагностики, изучать коллектив и индивидуальные особенности занимающихся. 			6
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – опытом научного анализа и применения научных данных в практической деятельности 			8

4. Структура и содержание дисциплины (модуля) «Теория и методика избранного вида спорта (стрелковые виды спорта)» составляет 40 зачетных единиц 716 академических часов

Заочная форма обучения

Разделы и темы дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	2	3	4	5	6	7
Раздел 1. Общие теоретические основы стрелковых видов спорта	первый					
Тема 1.1 Введение в специализацию		2				
Тема 1.2 Стрелковый спорт в российской системе физического воспитания		2		14		
Тема 1.3 Мониторинг стрелкового спорта в России и за рубежом (итоги года)			2	12		

Тема 1.4 Объективные и субъективные условия спортивной деятельности в стрелковых видах спорта		2	2	18		Контрольная работа	
Тема 1.5. Спортивное стрелковое оружие			6	16			
Тема 1.6. История развития стрелковых видов спорта		2	2	14		Реферат	
Тема 1.7. Внутренняя и внешняя баллистика			4	18			
Тема 1.8. Правила соревнований и соревновательные упражнения в стрелковых видах спорта		2	4	14		Устный опрос	
Тема 1.9. Меры и техника безопасности в тирах и на стрельбищах			4	12			
Раздел 2. Основы техники и тактики выполнения прицельного выстрела							
Тема 2.1. Теоретические основы техники спортивной стрельбы и выполнения прицельного выстрела		2	4	22		Реферат	
1	2	4	5	7		9	
Тема 2.2. Структурно-функциональная модель организации выстрела из винтовки			2	20		Устный опрос	
Тема 2.3. Методика начального обучения технике стрельбы из винтовки			2	34			
Всего часов : 216		12	32	194			
Раздел 3. Методика обучения выполнению соревновательных упражнений из малокалиберной и пневматической винтовки	второй						
Тема 3.1. Техника стрельбы из малокалиберной винтовки в положении «лёжа»			4	50			
Тема 3.2. Техника стрельбы из малокалиберной винтовки в положении «с колена»				4	50		
Тема 3.3. Техника стрельбы из малокалиберной винтовки в положении «стоя»		2	4	50			
Тема 3.4. Техника стрельбы из пневматической винтовки		2	4	50			
Раздел 4. Морфофункциональные основы выполнения прицельного выстрела							
Тема 4.1. Анатомические и биомеханические принципы формирования изготоек для стрельбы. Динамическая анатомия прицельного выстрела		2		57		Реферат	
Всего часов: 288		6	16	257	9		
Итого за семестр: 504 часа, 14 з.е.		12	32	451	9	Экзамен	

Разделы и темы дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	2	3	4	5	6	7
Раздел 1. Теория и методика обучения стрельбе	третий					
Тема 1.1. Актуальные вопросы стрелкового спорта, постановления Правительства РФ, министерств, ведомств и спортивных стрелковых Федераций		2		12		Устный опрос
Тема 1.2. Правила, меры и техника безопасности при использовании короткоствольного огнестрельного и пневматического оружия			2	14		Теоретический и практический зачет
Тема 1.3. Спортивное короткоствольное огнестрельное и пневматическое оружие, классификация, устройство и тактико-технические характеристики				14		Теоретический зачет, реферат
Тема 1.4. Физические качества спортсменов в стрелковых видах спорта				15		Устный опрос
Тема 1.5. Средства и методы воспитания физических качеств спортсменов в стрелковых видах спорта				12		Контрольная работа
Тема 1.6. Психические качества спортсменов в стрелковых видах спорта		2		14		Устный опрос
Тема 1.7. Средства и методы воспитания психических качеств спортсменов в стрелковых видах спорта				12		Контрольная работа
Раздел 2. Методика обучения технике и тактике выполнения прицельного выстрела из пистолета в олимпийских упражнениях	третий					
Тема 2.1. Структурно-функциональная модель прицельного выстрела из пистолета		2		14		Контрольная работа
Тема 2.2. Техника и тактика стрельбы из стандартного малокалиберного пистолета в упражнении МП-5			2	15		Теоретический и практический зачет
Тема 2.3. Техника и тактика стрельбы из скорострельного малокалиберного пистолета в упражнении МП-8			2	18		Теоретический и практический зачет
Тема 2.4. Техника и тактика стрельбы из пневматического пистолета в упражнениях ПП-2, ПП-3			2	18		Теоретический и практический зачет
Тема 2.5. Техника и тактика стрельбы из произвольного малокалиберного пистолета в упражнении МП-6			2	18		Теоретический и практический зачет
Тема 2.6. Техника и тактика выполнения финальных стрельб из пистолета в соревновательных упражнениях			2	18		Теоретический и практический зачет

Итого за семестр: 212 часов 6 з.е.		6	12	194		
Раздел 3. Методика обучения технике и тактике выполнения прицельного выстрела из крупнокалиберных пистолетов и револьверов в прикладных видах стрельбы	четвертый					
Тема 3.1. Прикладные виды спортивной стрельбы, правила соревнований, мишенное оборудование, экипировка		2		18		Контрольная работа
Тема 3.2. Обучение элементам техники прицельного скоростного выстрела из пистолета, револьвера в прикладных видах стрельбы				18		Теоретический и практический зачет
Тема 3.3. Техника и тактика выполнения серий прицельных скоростных выстрелов из пистолета, револьвера			4	18		Теоретический и практический зачет
Тема 3.4. Техника и тактика выполнения прицельных скоростных выстрелов из пистолета, револьвера по появляющимся и подвижным мишеням			4	20		Теоретический и практический зачет
Тема 3.5. Техника и тактика выполнения скоростных прицельных выстрелов из пистолета, револьвера из-за укрытия. Техника скоростного заряжания оружия, и устранения задержек во время стрельбы			4	20		Теоретический и практический зачет
Тема 3.6. Техника и тактика выполнения скоростных прицельных выстрелов из пистолета, револьвера в движении			4	20		Теоретический и практический зачет
Тема 3.7. Организация и проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки с практической стрельбой из крупнокалиберного пистолета, револьвера			4	20		Теоретический и практический зачет
Раздел 4. Физиология выполнения прицельного выстрела	четвертый					
Тема 4.1. Деятельность центральной и периферической нервной системы при выполнении прицельного выстрела		2		19		Контрольная работа
Тема 4.2. Деятельность сердечнососудистой и дыхательной системы при выполнении прицельного выстрела				18		Контрольная работа
Тема 4.3. Оптимальные психофизиологические состояния для выполнения прицельного выстрела		2		14		Реферат
Всего часов: 220 часов		6	20	185	9	6 з.е.
Всего за семестр часов: 432		12	32	379	9	12 з.у.
Разделы и темы дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)

		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	2	3	4	5	6	7
Раздел 1. Методика обучения технике и тактике выполнения прицельного выстрела из гладкоствольных ружей по летящей мишени						
Тема 1.1. Стендовая стрельба и спортинг в Российской Федерации	пять	2				Устный опрос
Тема 1.2. Правила, меры и техника безопасности при использовании гладкоствольных спортивных ружей			2	12		Теоретический и практический зачет
Тема 1.3. Спортивные гладкоствольные ружья и патроны к ним, классификация, устройство и тактико-технические характеристики. Экипировка спортсменов.	пять		2	12		Теоретический зачет, реферат
Тема 1.4. Олимпийские упражнения в стендовой стрельбе, соревновательные упражнения в спортинге, условия и правила их выполнения			2	12		Теоретический зачет
Тема 1.5. Обучение элементам техники прицельного выстрела из гладкоствольного ружья по летящей мишени			2	12		Теоретический и практический зачет
Тема 1.6. Техника и тактика выполнения упражнений «СКИТ», «ТРАП», «Дубль-ТРАП» и соревновательных упражнений в СПОРТИНГЕ				4	12	
Раздел 2. Научно-исследовательская работа (НИР) и учебно-исследовательская работа студентов в стрелковых видах спорта						
Тема 2.1. Научно-практические проблемы и перспективы НИР в стрелковых видах спорта		2		14		Устный опрос

Тема 2.2. Методы и методики научного исследования в стрелковых видах спорта	пятый			12		Теоретический зачет
Тема 2.3. Особенности организации и проведения НИР и УИРС в стрелковых видах спорта		2	2	14		Устный опрос
Тема 2.4. Планирование и проведение эксперимента в стрелковых видах спорта				14		Контрольная работа
Тема 2.5. Практическое выполнение экспериментальных исследований студентами			2	14		Практический зачет
Тема 2.6. Методы обработки экспериментальных данных в стрелковых видах спорта				14		Контрольная работа
Всего часов:144		6	16	122		4 з.е.
Раздел 3. Методика обучения технике и тактике выполнения прицельного выстрела из классического и блочного лука						
Тема 3.1. Стрельба из классического и блочного лука в Российской Федерации	шестой	2	2	18		Контрольная работа
Тема 3.2. Правила, меры и техника безопасности при использовании спортивных луков			2	18		
Тема 3.3. Спортивные классические и блочные луки, материальная часть, тактико-технические характеристики. Стрелы. Экипировка спортсменов			2	18		Устный опрос
Тема 3.4. Соревновательные упражнения в стрельбе из лука, условия и правила их выполнения			2	18		Устный опрос
Тема 3.5. Обучение элементам техники прицельного выстрела из классического и блочного лука			2	18		
Тема 3.6. Техника и тактика выполнения соревновательных упражнений из классического и блочного лука			2	15		
Раздел 4. Теория и методика подготовки спортсменов в стрелковых видах спорта						

Тема 4.1. Цели, задачи и содержание тренировочного процесса спортсменов в стрелковых видах спорта	шестой			20		Контрольная работа
Тема 4.2. Основные средства и методы тренировки в стрелковых видах спорта		2	2	20		Контрольная работа
Тема 4.3. Виды подготовки спортсменов в стрелковых видах спорта		2		20		Устный опрос
Тема 4.4. Планирование, контроль и учет соревновательной и тренировочной деятельности в стрелковых видах спорта			2	20		Реферат
Экзамен						
Итого за семестр: 216 часов		6	16	185		6 з.е.
Итого за год: 360 часов		12	32	307	9	10 з.е.

Разделы и темы дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	2	3	4	5	6	7

Модуль1. Управление развитием стрелковых видов спорта в Российской Федерации	7					
Тема 1.1. Структура управления физической культурой и спортом в РФ на федеральном уровне, уровне субъекта федерации и муниципальном уровне				12		
Тема 1.2. Стратегия и тактика государственной политики в сфере физической культуры и спорта в России		1	2	12		Опрос

Тема 1.3. Государственный, негосударственный (некоммерческий) и коммерческий секторы в стрелковых видах спорта	7		2	2		Опрос
Тема 1.4. Развитие форм государственно-частного партнерства в сфере стрелковых видов спорта				2		
Тема 1.5. Нормативно-правовое и законодательное обеспечение развития стрелковых видов спорта		1		2		Опрос
Тема 1.6. Экономические механизмы развития стрелковых видов спорта				2		О
Тема 1.7. Сущность и особенности управленческой деятельности в стрелковых видах спорта		1		2		
Тема 1.8. Управление развитием спорта высших достижений				2		
Тема 1.9. Управление развитием массового спорта в стрелковых видах				12		Опрос
Тема 1.10. Предпринимательство в спортивной отрасли				2		
Тема 1.11. Программно-целевое планирование в физической культуре и спорте			2	12		Семинар
Тема 1.12. Тенденции развития стрелковых видов спорта в Российской Федерации		1		6		Контрольная работа
Тема 1.13. Место и роль стрелковых видов спорта в эволюционном развитии спортивной отрасли России		1		2		
Тема 1.14. Программы развития стрелковых видов спорта на федеральном уровне, уровне субъекта федерации и муниципальном уровне			2	4		Опрос
Тема 1.15. Служебно-прикладное и военно-прикладное значение стрелковых видов спорта				2		Реферат
Модуль 2. Менеджмент спортивной организации в стрелковых видах спорта	7					

Тема 2.1. Классификация спортивных организаций		1		2		Опрос
Тема 2.2. Организационно-правовые формы спортивных организаций				2		
Тема 2.3. Нормативно-правовое обеспечение деятельности спортивных организаций				2		Опрос
Тема 2.4. Кадры спортивной организации их подготовка				2		
Тема 2.5. Целеполагание и планирование в управлении спортивной организацией в стрелковых видах спорта				2		Опрос
Тема 2.6. Технология подготовки и принятия управленческих решений в спортивной организации			2			Контрольная работа
Тема 2.7. Финансово-экономические и хозяйственные аспекты деятельности физкультурно-спортивных организаций				2		
Тема 2.8. Методы управления конфликтом в спортивной организации				2		
Тема 2.9. Риск-менеджмент спортивных организаций				2		Контрольная работа
Тема 2.10. Антикризисное управление в спортивных организациях				2		
Тема 2.11. Организационно-методические особенности деятельности организаций спортивной направленности (спортивной федерации, спортивного клуба, СШ, УОР, ЦОП)			2	2		
Тема 2.12. Маркетинг коммерческих и некоммерческих спортивных организаций				2		Контрольная работа
Тема 2.13. Ответственность руководителей и специалистов спортивной организации				2		Реферат
Модуль3. Менеджмент оказания спортивно-оздоровительных услуг в стрелковых видах спорта	7					
Тема 3.1. Стандарты и качество			2	4		

оказания спортивно-оздоровительных услуг						Опрос
Тема 3.2. Допуск к занятиям и медицинское сопровождение оказания спортивно-оздоровительных услуг				2		
Тема 3.3. Требования к специалистам, непосредственно оказывающим физкультурно-оздоровительной услуги				2		Контрольная работа
Тема 3.4. Требования к помещениям и спортивному инвентарю			2	12		
Тема 3.5. Маркетинг спортивно-оздоровительных услуг				2		Контрольная работа
Тема 3.6. Организация, планирование, контроль и учет учебно-тренировочной работы				12		
Тема 3.7. Обеспечение безопасности занимающихся в учебно-тренировочном процессе				12		Контрольная работа
Тема 3.8. Ответственность руководителей и специалистов за безопасность и качество оказания спортивно-оздоровительных услуг				12		Реферат
Итого за семестр: 180 часов		6	16	158		5 з.е.
Модуль 4. Менеджмент спортивного мероприятия в стрелковых видах спорта	8					
Тема 4.1. Классификация и условия проведения спортивных мероприятий		1		10		Опрос
Тема 4.2. Организация и проведение учебно-тренировочных сборов			2	10		Контрольная работа
Тема 4.3. Организация и проведение спортивных соревнований			2	10		
Тема 4.4. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий				10		Контрольная работа
Тема 4.5. Финансирование спортивных мероприятий	8			4		
Тема 4.6. Освещение спортивных мероприятий в средствах массовой информации				4		Опрос

Тема 4.7. Обеспечение безопасности участников спортивных мероприятий						Контрольная работа
Тема 4.8. Ответственность организаторов спортивных мероприятий		1	1	14		Реферат
Модуль 5. Организационно-управленческие компетенции специалиста в стрелковых видах спорта						
Тема 5.1. Требования работодателя к специалисту в сфере физической культуры и спорта		1		4		Опрос
Тема 5.2. Компетентностная модель специалиста в сфере физической культуры и спорта		1	2	4		Опрос
Тема 5.3. Проектировочная компетенция (анализ, планирование, прогнозирование деятельности)			2	4		Контрольная работа
Тема 5.4. Организаторская компетенция (организация, координирование, контроль деятельности)				14		Реферат
Тема 5.5. Конструктивная компетенция (разработка и принятие разнообразных управленческих решений)				10		Опрос
Тема 5.6. Мобилизационная компетенция (мотивация и стимулирование деятельности подчиненных)				12		
Тема 5.7. Коммуникативная компетенция (конструирование деловых взаимоотношений, организация связи с внешней средой)			2	10		Реферат
Модуль 6. Проектный менеджмент в стрелковых видах спорта	8					

<p>Тема 6.1. Основы управления проектами в стрелковых видах спорта</p> <p>6.1.1. Понятие и сущность проекта в спорте</p> <p>6.1.2. Методическое обеспечение деятельности по управлению проектами в спорте</p> <p>6.1.3. Нормативно-правовое обеспечение деятельности по управлению проектами в спорте</p> <p>6.1.4. Стандарты управления проектами</p> <p>6.1.5. Жизненный цикл проекта</p>	2	2	10		
<p>Тема 6.2. Инициирование и обоснование проекта</p> <p>6.2.1. Генерация идеи проекта</p> <p>6.2.2. Формирование целей проекта</p> <p>6.2.3. Разработка концепции проекта</p>		2	10		
<p>6.2.4. Анализ внешней и внутренней среды реализации проекта</p> <p>6.2.5. Техничко-экономическое обоснование проекта</p> <p>6.2.6. Критерии эффективности реализации проекта</p> <p>6.2.7. Источники финансирования и формы инвестирования проекта</p> <p>6.2.8. План реализации проекта</p>					
<p>Тема 6.3. Управление реализацией проекта</p> <p>6.3.1. Управление расписанием проекта</p> <p>6.3.2. Управление стоимостью проекта</p> <p>6.3.3. Управление качеством проекта</p> <p>6.3.4. Управление рисками проекта</p> <p>6.3.5. Кризисные ситуации в процессе реализации проекта и их преодоление</p> <p>6.3.6. Окончание проекта</p> <p>6.3.7. Оценка эффективности реализации проекта</p> <p>6.3.8. Подготовка презентации и представление проекта</p> <p>6.3.9. Защита проекта</p>		2	10		

Модуль 7. НИР и УИРС	8	-				
7.1. Подготовка выпускной квалификационной работы				30		
7.2. Предзащита ВКР на кафедре				5		Апробация ВКР
						Экзамен
Всего часов за семестр: 216 ч.		6	16	185	9	6 з.е.
Итого часов: 396		12	32	343	9	11 з.е.

Программный материал 1 курс

Модуль 1. Общие теоретические основы стрелковых видов спорта

Тема 1.1 Введение в специализацию

Лекции

Предмет, задачи и содержание курса. Организация изучения курса «Теория и методика стрелковых видов спорта». Программный материал и требования по специализации. Обязанности студентов при прохождении курса. Требования к спортивной подготовке. Характеристика основных знаний, умений и навыков, необходимых тренерам, специализирующимся в стрелковых видах спорта.

Тема 1.2 Стрелковый спорт в российской системе физического воспитания

Лекции

Пулевая стрельба, стрельба из лука, стендовая стрельба и спортивный, прикладные виды стрельбы в российской системе физического воспитания. Место стрельбы в российской системе физического воспитания. Значение стрелковых видов спорта для физического воспитания населения; задачи развития стрельбы в России.

Стрелковый союз России, Федерация стрельбы из лука, Федерация Практической Стрельбы России и Всероссийской Федерации Прикладных видов Стрельбы: задачи устав, структура, планирование и организация работы. Российский тренерский совет и Российская коллегия судей. Общие принципы организации спортивной работы по пулевой, стендовой, прикладным видам стрельбы и стрельбе из лука в спортивных клубах, командах и секциях.

Международные связи стрелков России: роль спортивных отечественных федераций в развитии стрелкового спорта.

Самостоятельная работа студента

Изучение научно-методической литературы и рекомендованных интернет источников по рассматриваемой проблеме.

Тема 1.3 Мониторинг стрелкового спорта в России и за рубежом (итоги года)

Практические занятия

Актуальные вопросы оценки пулевой, стендовой, прикладных видов стрельбы и стрельбы из лука. Сведения о развитии стрельбы за текущий год: количество занимающихся и подготовленных стрелков-разрядников; сравнительный анализ изменений, происшедших за истекший и предыдущие годы; новое в технике, тактике, методике обучения и тренировке, правилах соревнований, оборудовании и инвентаре; анализ важнейших отечественных и международных соревнований. Итоги выступления российских стрелков в международных соревнованиях.

Роль международных соревнований и связей в укреплении дружбы спортсменов различных стран. Очередные задачи по дальнейшему развитию стрелкового спорта в стране.

Самостоятельная работа студента

Изучение научно-методической литературы и рекомендованных интернет источников по рассматриваемой проблеме.

Тема 1.4 Объективные и субъективные условия спортивной деятельности в стрелковых видах спорта

Лекции

Особенности условий внешней среды, в которой протекают соревнования по стрелковым видам спорта. Краткая характеристика тиров и стрельбищ. Характеристика окружающей среды: обстановка, ход соревнований, информация о результатах, зрители, спортсмены-соперники.

Специфика спортивной стрелковой деятельности. Характеристика мышечной работы: статическая, статокинетическая работа стрелка, точнокоординационный компонент действий; временные параметры работы стрелка, энергетические траты. Краткая характеристика стрелковых упражнений.

Условия соревнований в пулевой, стендовой, прикладных видах стрельбы и стрельбе из лука. Единая всероссийская спортивная классификация. Краткая характеристика правил по стрельбе, регулирующих деятельность спортсмена. Система оценки результатов, правила присвоения спортивных разрядов, утверждение рекордов. Рекорды в стрельбе: мировые, европейские, национальные; их динамика за последние 10 лет. Индивидуальные (личные), лично-командные, командные соревнования в стрельбе.

Практические занятия

Экологические и метеорологические особенности внешней среды для занятий стрелковым спортом. Особенности самостоятельной спортивной

деятельности. Условия соревнований в пулевой, стендовой, прикладных видах стрельбы и стрельбе из лука.

Самостоятельная работа студента

Изучение научно-методической литературы и рекомендованных интернет источников по рассматриваемой проблеме.

Варианты контрольных работ по теме 1.4.

1. Характеристика условий внешней среды, в которой протекают соревнования по стрелковым видам спорта.
2. Характеристика тиров и стрельбищ для проведения соревнований по стрелковым видам спорта.
3. Стрелковые упражнения. Краткая характеристика условий их выполнения.

Тема 1.5. Спортивное стрелковое оружие

Лекции

Виды ручного огнестрельного и пневматического оружия. Современная классификация огнестрельного нарезного и гладкоствольного оружия. Калибры нарезного оружия: метрическая и дюймовая системы при определении калибра. Калибры спортивного гладкоствольного оружия. Способы измерения калибра в гладкоствольном и нарезном оружии. Спортивное стрелковое оружие. Винтовки, ружья, пистолеты и револьверы. Виды современных спортивных винтовок ружей, пистолетов и револьверов, их характеристики и особенности использования в различных стрелковых упражнениях.

История возникновения стрелкового оружия. Основы устройства стрелкового оружия. Взрывчатые вещества и пороха от истории создания до современных, применяемых в спортивной стрельбе, образцов. История

создание унитарного патрона и казнозарядного оружия. Виды и системы затворов и ударно-спусковых механизмов огнестрельного оружия.

Технические характеристики различных видов луков. Материалы и способы их изготовления. Технические характеристики тетивы. Материалы и способы их изготовления. Конструкции полочек, плунжеров, кликеров, прицельных приспособлений. Конструкции различных систем стабилизаторов. Особенности конструкций различных видов стрел. Разновидности хвостиков, оперения и наконечников для стрел. Требования, предъявляемые. Правилами соревнований к материальной части лука и стрел.

Практические занятия

Классификация спортивного стрелкового оружия. Классификация современного спортивного оружия: оружие произвольное и стандартное; длинноствольное и короткоствольное оружие; пистолеты и револьверы; оружие самозарядное (полуавтоматическое) и однозарядное. Оружие малокалиберное и крупнокалиберное. Спортивное оружие армейских и гражданских образцов. Технические характеристики спортивного огнестрельного оружия. Пневматическое оружие и его характеристики. Назначение оружия: используемые для спортивной подготовки в системе ДЮСШ, ШВСМ, ДСО. Оружие, используемое для различных стрелковых упражнений в пистолетных (револьверных), скоростных и медленных стрельбах; в винтовочных стрельбах на различные дистанции, в том числе по движущимся мишеням. Классификация оружия, используемого в прикладных видах стрельбы. Современные образцы спортивного оружия зарубежного производства. Преимущества и конструктивные особенности спортивного оружия различных фирм и производителей.

Практические занятия

Частные и общие устройства систем стрелкового оружия. Устройство стволов стрелкового оружия. Крепление стволов со ствольной коробкой или рамкой. Ударные механизмы. Спусковые механизмы. Пружины. Основы автоматики стрелкового оружия.

Материальная часть 5,6 мм современных спортивных винтовок. Сравнительная характеристика винтовок.

Материальная часть современных спортивных крупнокалиберных винтовок для прикладных видов стрельбы. Сравнительные характеристики винтовок по типу устройства и фирме производителя.

Материальная часть 4,5 мм спортивных пневматических винтовок, сравнительные характеристики по типу устройства и фирме производителя.

Материальная часть 5,6 мм современных спортивных пистолетов (для всех видов стрелковых упражнений), их сравнительные характеристики по типу устройства и фирме производителя.

Материальная часть 4,5 мм современных спортивных пневматических пистолетов, сравнительные характеристики по типу устройства и фирме производителя.

Материальная часть 7,62 мм современных спортивных пистолетов и револьверов (для всех видов стрелковых упражнений), их сравнительные характеристики по типу устройства и фирме производителя.

Материальная часть спортивных пистолетов и револьверов калибра 9x19 мм (для всех видов упражнений в прикладной стрельбе), их сравнительные характеристики по типу устройства и фирме производителя.

Материальная часть гладкоствольных ружей для стендовой стрельбы и спортивного сравнительные характеристики по типу устройства и фирме производителя.

Материальная часть самозарядного гладкоствольного спортивного оружия 12-го калибра и ружей для прикладных видов стрельбы, их сравнительные характеристики по типу устройства и фирме производителя.

Спортивное стрелковое оружие – лук. Общая характеристика луков и стрел. Краткая техническая характеристика. Особенности конструкции. Материал и способ изготовления. Подбор стрел к лукам. Основные особенности технологии производства.

Назначение и устройство тетивы. Разновидности по способу изготовления. Характеристика материалов изготовления тетивы. Конструкции полочек, виды оперения, хвостиков и т.д. Методы их изготовления.

Практические занятия

Изучение материальной части спортивных 5,6 мм малокалиберных винтовок. Порядок разборки и сборки. Взаимодействие частей и механизмов при зарядании и выстреле. Обслуживание винтовок, чистка и смазка.

Изучение материальной части спортивных 4,5 мм пневматических винтовок. Поршневые и газобаллонные пневматические винтовки, устройство, принцип действия затвора и редуктора. Зарядание газовых баллонов. Обслуживание пневматических винтовок.

Самостоятельная работа студента

Современная классификация, технико-тактические характеристики и материальная часть спортивного стрелкового оружия. Изучение специальной технической литературы, наставлений, схем по устройству и техническим характеристикам. Современные образцы спортивного оружия зарубежного производства. Преимущества и конструктивные особенности спортивного оружия различных фирм и производителей.

Тема 1.6. История развития стрелковых видов спорта

Лекции

История развития пулевой стрельбы. Стрелковый спорт за рубежом. Стрелковый спорт в дореволюционной России. Стрелковый спорт в первые годы Советской власти. Роль Всевобуча в развитии стрелкового спорта. Рост массовости стрелкового спорта на основе подготовки и сдачи норм на значок «Ворошиловский стрелок». Комплекс ГТО и его значение в развитии стрелкового спорта. Развитие стрелкового спорта в системе добровольных спортивных обществ в довоенный период. Участие советских спортсменов в подготовке снайперов в Великой Отечественной войне.

Развитие стрелкового спорта в послевоенный период. Участие советских и российских стрелков в международных соревнованиях и Олимпийских Играх. Современное состояние стрелкового спорта России и за рубежом. Международные соревнования среди военнослужащих (CISM), история развития, правила соревнований, имена чемпионов.

История развития стендовой стрельбы и спортинга. XVIII - XIX вв. Возникновение во Франции, Германии, Италии и других европейских странах "садовых" клубов охотников. Национальные конкурсы по «садовой» стрельбе. Включение стендовой стрельбы в программу Олимпийских Игр. Правила выполнения классических стендовых упражнений скит (круглый стенд) и трап (траншейный стенд), сформировавшихся к концу 1920-х годов. Возникновение спортинга, как разновидности стендовой стрельбы.

Возникновение прикладных видов стрельбы, как спортивного массового движения среди военных и гражданских лиц за рубежом в 60-х, 70-х годах прошлого столетия. Создание Д. Купером Юго-Западной пистолетной лиги (SWPL). Учреждение Международной ассоциации оборонной стрельбы (IDPI). Учреждение Международной конфедерации практической стрельбы (IPSC). Возникновение и развитие прикладных видов стрельбы в России. Создание Общероссийской спортивной общественной организации «Федерация практической стрельбы России». Участие

российских спортсменов в международных соревнованиях по практической стрельбе в России и за рубежом.

Стрельба из лука. Возникновение и развитие стрельбы из лука. Возникновение и развитие метательного оружия. Стрельба из лука в первобытнообщинном, рабовладельческом строе и в средние века. Типы древних луков.

Первые спортивные состязания по стрельбе из лука. Становление и возникновение стрельбы из лука как вида спорта. Возникновение стрельбы из лука в странах Европы, Америки, Азии. Образование национальных федераций по стрельбе из лука. Первые международные соревнования. Создание международной федерации по стрельбе из лука. Первый чемпионат мира и Олимпийские игры.

Практические занятия

Основные этапы развития стрелкового спорта. Стрелковый спорт в дореволюционной России. Стрелковый спорт в годы Советской власти. Роль Всеобуча в развитии стрелкового спорта. Рост массовости стрелкового спорта на основе подготовки и сдачи норм на значок «Ворошиловский стрелок». Комплекс ГТО и его значение в развитии стрелкового спорта. Участие советских стрелков-снайперов в Великой Отечественной войне.

Развитие стрелкового спорта в послевоенный период. Участие советских и российских стрелков в международных соревнованиях и Олимпийских Играх. Современное состояние стрелкового спорта России и за рубежом.

Возникновение стендовой стрельбы. Стрельба по садовым голубям - развлечение английской аристократией 19-века. Гуманизация общества и появление глиняных мишеней. Первые соревнования по стендовой стрельбе. Включение стендовой стрельбы в программу международных соревнований и Олимпийских Игр. Развитие стендовой стрельбы в России начала 20-го

века и СССР. Участие советских российских спортсменов в международных соревнованиях и Олимпийских Играх.

Появление спортинга, как самостоятельного вида спорта, объединяющего в себе практически все спортивно-охотничьи дисциплины: - стрельбу по летящим по воздуху и движущимся по земле мишеням, имитирующим своими разнообразными траекториями полет птиц и бег зверей в условиях природных особенностей местности. Различия правил соревнований по спортингу и стендовой стрельбе.

Историческая конверсия прикладных видов стрельбы в спортивные соревнования. Прикладная стрельба, как часть боевой подготовки военнослужащих и обеспечения собственной безопасности гражданских лиц. Возникновение любительских клубов прикладной стрельбы. Версии современных правил проведения соревнований по прикладным видам стрельбы (IPSC, IDPI, и др.) Прикладные виды стрельбы в России в настоящее время. Программы соревнований, классы спортсменов, системы рейтинга.

Возникновение и развитие стрельбы из лука в СССР, первый чемпионат СССР (1963).

Стрельба из лука. Образование в СССР Федерации стрельбы из лука и вступление национальной Федерации в ФИТА. Выход советских лучников на международную арену. Анализ важнейших всероссийских и международных соревнований. Итоги выступления российских лучников в крупнейших международных соревнованиях. Состояние стрельбы из лука на современном этапе развития.

Практические занятия

Появление пороха и огнестрельного оружия. Эволюция стрелкового оружия: праща, лук, арбалет, катапульта, фитильное оружие и др. Возникновение спортивного оружия в России. Создание русскими и

советскими конструкторами-оружейниками отечественных образцов военного и спортивного оружия, современные образцы иностранного оружия, их характеристика.

Стрелковый спорт за рубежом. Стрелковый спорт в дореволюционной России. Стрелковый спорт в годы Советской власти. Роль Всевобуча в развитии стрелкового спорта. Рост массовости стрелкового спорта на основе подготовки и сдачи норм на значок «Ворошиловский стрелок». Комплекс ГТО и его значение в развитии стрелкового спорта. Участие советских стрелков-снайперов в Великой Отечественной войне. Развитие стрелкового спорта в послевоенный период. Участие советских и российских стрелков в международных соревнованиях и Олимпийских Играх. Современное состояние стрелкового спорта России и за рубежом.

Самостоятельная работа студента

Изучение научно-методической литературы и рекомендованных интернет источников по рассматриваемой проблеме.

Тема 1.7. Внутренняя и внешняя баллистика

Лекции

Внутренняя баллистика. Предмет изучения баллистики как науки.

Явление взрыва. Виды взрывчатых превращений и классификация взрывчатых веществ (ВВ) по их применению. Виды порохов, их физико-химические и баллистические характеристики.

Явление выстрела. Движение пули по наредам канала ствола оружия. Дульное давление. Периоды выстрела: пиростатический период, период форсирования, пиродинамический период, термодинамический период, период последствия, период последствия пороховых газов. Характеристики периодов выстрела для пули и дробового выстрела.

Прочность и живучесть стволов. Начальная скорость и дульная энергия пули. Отдача оружия и образование угла вылета.

Внешняя баллистика. Понятие траектории полета (пули, дробового заряда), характеристика и её составляющих элементов. Движение пули в безвоздушном пространстве. Движение пули в воздухе. Вращение пули. Зависимость формы траектории от величины начальной скорости пули, ее формы и поперечной нагрузки. Зависимость элементов траектории от метеорологических условий. Рассеивание пуль.

Особенности внутренней и внешней баллистики дробового выстрела, отличия баллистики пули и дробового выстрела.

Баллистика стрельбы из лука. Образование траектории. Движение стрелы в безвоздушном пространстве и в воздухе. Действие силы тяжести: элементы траектории. Зависимость траектории от метеорологических условий. Рассеивание попаданий и законы рассеивания. Зависимость формы траектории от величины начальной скорости стрелы и от вертикального положения лука.

Практические занятия

Внутренняя и внешняя баллистика. Описание порохов, применяемых в спортивных патронах. Построение графиков давлений и скоростей пуль по длине канала ствола в различных видах оружия. Особенности внутренней баллистики дробового выстрела, влияющие на деформацию дроби, и способы ее уменьшения.

Графическое построение углов, образующих траектории полета пули. Графическое построение отклонения пуль при угловых колебаниях оружия, и изучение влияния их на меткость стрельбы. Основные факторы, влияющие на рассеивание пуль и дроби в полете.

Баллистика стрельбы из лука. Внутренняя баллистика и физические законы ее определения. Явление выстрела. Движение стрелы в луке. Виды

механических деформаций частей лука при выстреле «поведение лука». Угол вылета стрелы. Деформация стрелы во время вылета – «парадокс лука». Особенности подбора лука и стрел. Таблица подбора стрел, наконечников, оперения. Начальная скорость и энергия стрелы.

Практические занятия

Явление взрыва и виды взрывчатых превращений. Порох как метательное взрывчатое вещество и виды порохов, применяемых в спортивной стрельбе. Явление выстрела и график давления пороховых газов. Скорость пули, ее энергия и отдача оружия. Характер отдачи в зависимости от образца оружия. Отдача и угол вылета.

Траектория полета пули. Элементы траектории: точка вылета, горизонт оружия, линия возвышения, угол возвышения, линия бросания, угол бросания, угол вылета, точка падения, угол падения, горизонтальная дальность, вершина траектории, высота траектории, восходящая ветвь траектории, нисходящая ветвь траектории, точка прицеливания, угол прицеливания, линия прицеливания, угол места цели, точка встречи, угол встречи, прицельная дальность, превышение траектории над линией прицеливания, прямой выстрел, прицеливание и наводка, горизонтальная наводка, вертикальная наводка.

Устойчивость пули в воздушной среде и условия достижения устойчивости. Влияние различных факторов на форму траектории, скорость пули и ее поперечной нагрузки. Элементы траектории полета пули и зависимость их от отдачи оружия и места цели.

Стрельба из лука. Движение стрелы в безвоздушном пространстве и в воздухе. Действие силы тяжести: элементы траектории. Особенности подбора лука и стрел.

Самостоятельная работа студента

Изучение научно-методической литературы и рекомендованных интернет источников, посвященных вопросам баллистики.

Тема 1.8. Правила соревнований и соревновательные упражнения в стрелковых видах спорта

Лекции

Структура правил соревнований по пулевой, стендовой, прикладным видам стрельбы и стрельбе из лука.

Требования к месту проведения соревнований (пулевая стрельба, стендовая стрельба и спортинг, практическая стрельба, стрельба из лука). Обеспечение безопасности стрелков, судей и зрителей, при поведении соревнований по пулевой, стендовой, прикладным видам стрельбы и стрельбе из лука.

Состав судейских коллегий. Функциональные обязанности судей. Права и обязанности стрелков. Методы определения победителей соревнования в каждом виде стрелкового спорта. Требования, предъявляемые к спортивному оружию для каждого вида стрельбы. Требования, предъявляемые согласно правилам к спортивному инвентарю, оборудованию и стрелковой одежде для каждого вида стрелкового спорта.

Практические занятия

Соревновательные упражнения по пулевой и стендовой стрельбе по правилам Международной Федерации стрелкового спорта (ISSF), Европейской Конфедерации стрелкового спорта (ESC) и Стрелкового Союза России. Официальные соревновательные упражнения по пулевой и стендовой стрельбе включенные в программу Олимпийских Игр. Регламент упражнений, правила выполнения.

Соревновательные упражнения в стрельбе по правилам CISM (международные соревнования среди военнослужащих) Регламент упражнений, правила выполнения.

Соревновательные упражнения в прикладных видах стрельбы по правилам IPSC и IDPI. Структура соревновательных упражнений. Логика построения мишенной обстановки соревновательных упражнений. Процедура выполнения упражнений. Способы определения результата («комсток», «вирджиния» и др.).

Соревновательные упражнения в стрельбе из классического блочного лука по правилам Международной Федерации (FITA). Правила выполнения упражнений, время на стрельбу, количество пробных и зачетных мишеней. Требования, предъявляемые к стрелку согласно правилам проведения стрельб.

Самостоятельная работа студента

Изучение научно-методической литературы и рекомендованных интернет источников по рассматриваемой проблеме. Изучение правил соревнований по стрелковым видам спорта.

Тема 1.9. Меры и техника безопасности в тирах и на стрельбищах

Практические занятия

Значение мер безопасности. Требования к условиям хранения оружия и патронов к нему. Культура поведения стрелка при обращении с оружием. Требования к экипировке стрелка по правилам мер безопасности (наушники, защитные очки, кобуры, подсумки, чехлы для оружия, колчаны и пр.) Получение оружия и патронов на складе и инструктаж. Требования к безопасному ношению (перевозу) оружия и патронов. Меры безопасности при подготовке к выполнению стрелкового упражнения. Понятие «угол

безопасности». Безопасное обращение с оружием на линии огня при выполнении упражнений. Действия спортсмена на соревнованиях и тренировках, при различных видах задержек стрельбы и поломках оружия. Понятие «затяжной выстрел». Обязанности руководителя стрельб для обеспечения безопасности спортсменов, судей и зрителей. Процедура проверки оружия на разряженность в перерывах при стрельбе, и после окончания стрельбы. Меры безопасности при возвращении оружия и патронов на склад. Оборудование места чистки и смазки оружия. Обеспечение безопасности при техническом обслуживании оружия. Особенности техники безопасности в стрельбе из лука.

Практические занятия

Практическое безопасное обращение со стрелковым спортивным оружием при получении, транспортировке, выполнении тренировочных и соревновательных упражнений в тире, при обслуживании и чистке. Безопасное обращение с патронами к спортивному огнестрельному оружию. Безопасные действия при задержках и неисправностях оружия в процессе стрельбы. Безопасные действия при затянувшемся («петардном») выстреле.

Самостоятельная работа студента

Изучение научно-методической литературы и рекомендованных интернет источников по рассматриваемой проблеме.

Контрольные вопросы к первому учебному разделу «Общие теоретические основы стрелковых видов спорта»:

1. Какое место занимают стрелковые виды спорта в Российской системе физического воспитания?
2. Какова динамика развития стрелковых видов спорта за последние пятьдесят лет в России?

3. Какие спортивные федерации и союзы представляют интересы стрелковых видов спорта в России, кто их возглавляет, какова форма и структура этих организаций?
4. Какими принципами спортивной работы руководствуются стрелковые спортивные клубы, секции и команды?
5. Что нового в технике и тактике спортивной стрельбы появилось за последний год (на примере отдельной стрелковой дисциплины)?
6. Какую политическую роль имеют международные соревнования по стрелковым видам спорта?
7. Перечислите фамилии и результаты известных Вам олимпийских чемпионов и призеров по стрелковым видам спорта.
8. Какие задачи для тренеров и спортсменов поставлены спортивными федерациями по развитию стрелковых видов спорта в России?
9. Охарактеризуйте специфику внешней среды, в которой проходят соревнования по стрелковым видам спорта (на примере отдельных стрелковых дисциплин по пулевой, стендовой, стрельбе из лука и прикладных видах спортивной стрельбы).
10. Какие стрелковые дисциплины относятся к олимпийским и не олимпийским видам спорта, как это отражено в ЕВСК?
11. Дайте характеристику олимпийских соревновательных упражнений по пулевой, стендовой стрельбе и стрельбе из лука (правила проведения, судейство, регламент).
12. Какие виды соревнований существуют в стрелковых видах спорта?
13. Как классифицируется современное спортивное стрелковое оружие?
14. Какие калибры оружия и патронов используются в пулевой спортивной стрельбе?
15. Что изучается баллистикой, как наукой?
16. Дайте характеристики инициирующим взрывчатым веществам и порохам, используемым в спортивных патронах.

17. На какие периоды разделяется выстрел внутренней баллистикой?
18. В чем заключается специфика дробового выстрела?
19. Перечислите элементы траектории полета пули.
20. В чем заключается специфика баллистических характеристик полета стрелы?
21. Какова структура правил соревнований по стрелковым видам спорта (на примере отдельной стрелковой дисциплины).
22. Какие функциональные обязанности возлагаются на судей в стрелковых видах спорта?
23. Какие права и обязанности имеют участники соревнований в стрелковых видах спорта?
24. Какие требования предъявляются к участникам соревнований по стрельбе в зависимости от уровня мероприятия?
25. Какими мерами обеспечивается безопасность проведения тренировочных и соревновательных спортивных стрельб?

Модуль 2. Основы техники и тактики выполнения прицельного выстрела

Тема 2.1. Теоретические основы техники спортивной стрельбы и выполнения прицельного выстрела

Лекции

Понятие о прицельном выстреле в пулевой стрельбе, стендовой стрельбе, прикладных видах стрельбы и стрельбе из лука. Устойчивость системы «тело стрелка - оружие - мишень». Выполнение прицельного выстрела, как целостного двигательного действия. Выделение отдельных элементов техники стрельбы при выполнении выстрела (извлечение оружия из кобуры, удержание оружия, изготовка статическая, изготовка динамическая, выведение оружия в район прицеливания, зрительное

прицеливание, упреждение оружием динамической мишени «поводка», управление спуском, управление дыхательными движениями, анализ зрительно-мышечных ощущений и положения оружия после выстрела («отметка выстрела»). Требования к элементам техники выполнения выстрела.

Теоретический анализ прицельного выстрела. Особенности регуляции позы стрелка в системе «тело стрелка - оружие - мишень».

Модельный выстрел. Фазы модельного выстрела: подготовительная, начальная, завершающая фазы подготовки и выполнения выстрела. Временные характеристики модельного выстрела.

Понятие о прицельном выстреле из классического и блочного лука. Понятие о технике как о целесообразной организации двигательных действий. Теоретический анализ «изготовки», «прицеливания», «выпуска». Факторы, влияющие на устойчивость системы «тело стрелка-оружие-мишень». Модельные характеристики выполнения выстрела их лука. Особенности техники стрельбы из лука.

Практические занятия

Теоретические основы техники выполнения выстрела в пулевой стрельбе, стендовой стрельбе и прикладных видах стрельбы и стрельбе из лука. Методы обеспечения устойчивости системы «тело стрелка - оружие - мишень».

Анализ техники выполнения выстрела. Элементы техники выполнения прицельного выстрела и требования к их выполнению. Устойчивость системы «тело стрелка - оружие - мишень», как условие точного выстрела. Физиологический механизм двигательных действий при выполнении выстрела. Модельный выстрел. Подготовительная, начальная, завершающая фазы подготовки и выполнения выстрела.

Стрельба из лука. Анализ техники выполнения выстрела: «изготовки», «прицеливания», «выпуска». Факторы, влияющие на устойчивость системы «тело стрелка - оружие - мишень». Модельные характеристики выполнения выстрела из лука.

Самостоятельная работа студента

Изучение научно-методической литературы и рекомендованных интернет источников по рассматриваемой проблеме.

Тема 2.2. Структурно-функциональная модель организации выстрела из винтовки

Практические занятия

Схема структурно-функциональной модели организации отдельного выстрела в пулевой стрельбе. Циклы техники выстрела. Фазы цикла выстрела: 1 – психосоматическое настраивание на выстрел; 2 – принятие оптимальной изготовки и начало наведения оружия; 3 – зрительное уточнение прицела и «затаивание» дыхания для последующего (подготавливаемого) выстрела 4 – выполнение выстрела; 5 - анализ зрительно-мышечных ощущений и положения оружия после выстрела («отметка выстрела»). Характеристика операций в фазах выстрела. Выбор модели выстрела в зависимости от внешних условий, квалификации, уровня подготовленности стрелка.

Практические занятия

Характеристика фаз выстрела в пулевой стрельбе. Перечень операций, выполняемых стрелком в фазах выстрела. Выбор операций и временных характеристик в фазах выстрела в зависимости от индивидуальных особенностей стрелка, квалификации и уровня подготовленности.

Самостоятельная работа студента

Изучение научно-методической литературы и рекомендованных интернет источников по динамической анатомии выполнения прицельного выстрела в избранной стрелковой дисциплине.

Тема 2.3. Методика начального обучения технике стрельбы из винтовки

Лекции

Обучение - педагогический процесс. Знания, умения, навыки. Характеристика и формирование двигательных навыков стрелков. Перенос навыков. Принципы построения учебного процесса: сознательность и активность, наглядность, систематичность, доступность, прочность.

Методы обучения: метод слова (объяснения, рассказ, беседа), метод показа, метод упражнений, игровой метод, метод сопряженного воздействия. Методические приемы: указание, приказы, команды.

Структуры процесса обучения технике стрельбы. Этапы ознакомления с техникой выполнения выстрела, детальное разучивание движений и действий (в целом или по частям), их закрепление и совершенствование. Схемы изучения элементов техники и взаимодействие тренера с обучаемым. Комплекс методических приемов, предупреждающих и исправляющих ошибки стрелка.

Методика обучения технике выполнения выстрела. Последовательность освоения элементов и действий. Методика обучения элементам техники: изготовке, задержке дыхания, прицеливанию, управлению спуском. Методические приемы, приспособления, устройства и приборы, применяемые при обучении. Характеристика действий тренера при обучении технике выполнения выстрела. Анализ и исправление ошибок в стрельбе. Особенности обучения стрельбе из малокалиберной спортивной и произвольной винтовки.

Организационные формы проведения учебной и тренировочной работы со стрелками. Типы уроков в зависимости от преимущественной направленности педагогического процесса: учебные, учебно-тренировочные, контрольные и др. Требования к индивидуальному и групповому уроку. Особенности проведения отдельных частей. Подготовка плана-конспекта тренировочного занятия по стрельбе.

Практические занятия

Методика обучения отдельным элементам техники выполнения выстрела из малокалиберной винтовки в положениях «лежа», «с колена», «стоя» и положении «стоя» из пневматической винтовки. Последовательность обучения. Обучение положению ног, туловища, рук, головы, проверке правильности изготовления (ориентирование ее на мишень); прикладке оружия, задержке дыхания, прицеливанию, управлению спуском, выполнению выстрела. Подготовительные упражнения для стрельбы из малокалиберной винтовки:

- стрельба из положения «лѐжа» с упора,
- стрельба на укороченные дистанции (10м , 25м),
- стрельба по «белому экрану»,
- стрельба по мишени на кучность,
- стрельба на кучность с мушками разной конфигурации (пеньковая, кольцевая мушки) и размеров,
- стрельба по увеличенной или уменьшенной мишени,
- стрельба с совмещением средней точки попадания (СТП).

Проведение отдельных частей учебно-тренировочного занятия с группой.

Проведение основной части учебно-тренировочного занятия с группой. (Защита плана-конспекта).

Основные методические приемы, приспособления, устройства и приборы, применяемые при обучении в стрельбе из разных положений. Особенности методики обучения стрельбе из пневматической винтовки. Последовательность обучения. Анализ и исправление ошибок в стрельбе.

Практические занятия

Методика обучения отдельным элементам техники выполнения выстрела из малокалиберной винтовки в положении «лёжа», «с колена», «стоя» и из пневматической винтовки. Последовательность обучения элементам техники стрельбы из разных положений: изготовке, управлению дыхательными движениями, прицеливанию, управлению спуском. Подготовительные упражнения для обучения технике стрельбы из малокалиберной винтовки в положениях «лёжа», «стоя», «с колена» и из положения «стоя» из пневматической винтовки.

Средства, формы и методы обучения. Анализ и исправление ошибок в технике стрельбы.

Самостоятельная работа студента

Изучение научно-методической литературы и рекомендованных интернет источников по рассматриваемой проблеме.

Контрольные вопросы ко второму учебному разделу «Основы техники и тактики выполнения прицельного выстрела»:

1. Дайте характеристику прицельному выстрелу, как целостному двигательному действию (на примере стрельбы из винтовки или спортивного лука).
2. На какие технические элементы условно разделяют выполнение прицельного выстрела?

3. Какие требования предъявляются к выполнению каждого элемента техники прицельного выстрела?
4. Чем достигается устойчивость системы «тело стрелка – оружие – мишень»?
5. Какие факторы влияют на устойчивость системы «тело стрелка – оружие – мишень»?
6. В чем заключаются особенности регулирования и поддержания позы стрелка в процессе выполнения прицельного выстрела?
7. Какие выделяют фазы модельного выстрела, каковы временные характеристики модельного выстрела?
8. В чем заключается целесообразность организации движений при выполнении прицельного выстрела?
9. Опишите схему структурно-функциональной модели организации отдельного выстрела в пулевой стрельбе.
10. Какими педагогическими принципами должен руководствоваться тренер-педагог в стрелковых видах спорта?
11. Какие методы (методические приемы) используются при начальном обучении в спортивной стрельбе?
12. На какие этапы разделяется последовательность начального обучения спортивной стрельбе?
13. Какие типы учебно-тренировочных занятий используются при начальном обучении стрельбе?
14. Какова структура и содержание плана конспекта тематического учебно-тренировочного занятия по стрельбе?
15. Какие технические средства (тренажеры, симуляторы, приборы) используются при начальном обучении стрельбе?
16. Какие средства формы и методы используются при начальном обучении стрельбе из малокалиберной винтовки и спортивного лука?

17. Какие требования предъявляются к изготовке «лёжа» при стрельбе из малокалиберной винтовки?
18. Какие требования предъявляются к изготовке «стоя» при стрельбе из малокалиберной винтовки?
19. Какие требования предъявляются к изготовке «с колена» при стрельбе из малокалиберной винтовки?
20. Какие подготовительные упражнения используются при начальном обучении стрельбе из малокалиберной винтовки?

Темы рефератов

1-й семестр

1. Теоретические основы внутренней и внешней баллистики выстрела (пулевого, дробового или баллистики полета стрелы, на самостоятельный выбор студента).
2. История развития стрелкового вида спорта (на примере конкретной стрелковой дисциплины: пулевая стрельба, стрельба из лука, стендовая стрельба и другие виды)

Модуль 3. Методика обучения выполнению соревновательных упражнений из малокалиберной и пневматической винтовки

Тема. 3.1. Техника стрельбы из малокалиберной винтовки в положении «лёжа»

Лекции

Элементы техники стрельбы из винтовки в положении «лёжа». Изготовка стрелка. Положение различных частей тела стрелка при стрельбе, кинематика суставных звеньев, работа опорно-двигательного аппарата для поддержания позы стрелка, степень напряженности различных мышц и обеспечение устойчивости оружия. Разновидности изготовления. Выбор

наиболее рациональной изготовления с учетом анатомо-морфологических особенностей спортсмена. Управление дыхательными движениями. Режим дыхания при прицеливании. Зрительное прицеливание. Прицеливание с использованием различных типов прицелов и мушек. Работа зрительного анализатора при прицеливании. Управление спуском. Варианты управления спуском. Техника выполнения выстрела. Координация действий стрелка при выполнении выстрела. Техника выполнения серии выстрелов. Вспомогательные действия между выстрелами. Временные характеристики интервалов между выстрелами в серии, и между сериями выстрелов.

Практические занятия

Особенности техники стрельбы из малокалиберной винтовки в положении «лёжа». Изучение различных видов изготовок. Выбор наиболее рациональной изготовления. Определение наиболее характерных ошибок в изготовке и методы их устранения. Определение наиболее рационального режима дыхания. Изучение техники прицеливания с прицельными приспособлениями различного вида. Варианты управления спуском. Изучение техники выполнения выстрела, серии выстрелов. Выявление ошибок и причины их возникновения. Выполнение прицельного выстрела в положении «лежа» с упора. Целостное выполнение прицельного выстрела в положении «лежа» на технику. Выполнение прицельного выстрела в положении «лежа» на результат. Анализ техники и тактики выполнения серии выстрелов.

Выполнение соревновательного упражнения МВ-9 (FR60PR) на результат.

Самостоятельная работа студента

Изучение научно-методической литературы и рекомендованных интернет источников по рассматриваемой проблеме. Составление конспектов

для проведения подготовительной, основной и заключительной частей занятий по начальному обучению технике стрельбы из винтовки в положении «лёжа».

Тема 3.2. Техника стрельбы из малокалиберной винтовки в положении «с колена»

Лекции

Изготовка стрелка при стрельбе в положении «с колена». Положение различных частей тела стрелка при стрельбе, кинематика суставных звеньев. Работа опорно-двигательного аппарата для поддержания позы стрелка, степень напряженности различных мышц. Условия повышения устойчивости оружия: величина площади опоры, положение проекции центра масс на площади опоры. Разновидность изготовок в стрельбе «с колена», выбор наиболее рациональной изготовки с учетом анатомо-морфологических особенностей спортсмена. Режим дыхания. Прицеливание в стрельбе в положении «с колена». Управление спуском. Различные варианты управления спуском. Техника выполнения выстрела. Координация действий стрелка при выполнении выстрела. Техника выполнения серии выстрелов. Вспомогательные действия между выстрелами. Временные характеристики техники стрельбы «с колена». Особенности техники стрельбы в положении «с колена» из различных видов оружия.

Практические занятия

Особенности техники стрельбы из малокалиберной винтовки в положении «с колена». Изготовка стрелка при стрельбе в положении «с колена». Изучение расположение звеньев тела стрелка и положения оружия для стрельбы «с колена». Выбор наиболее рациональной изготовки. Выявление характерных ошибок и причин их возникновения. Изучение режима дыхания, прицеливания и управления спуском. Изучение

особенностей техники стрельбы «с колена» из различных видов оружия (спортивные и армейские образцы винтовок). Расчет временных параметров техники стрельбы «с колена». Целостное выполнение прицельного выстрела в положении «с колена» на технику. Выполнение прицельного выстрела в положении «с колена» на результат. Анализ техники и тактики выполнения серии выстрелов.

Самостоятельная работа студента

Изучение научно-методической литературы и рекомендованных интернет источников по рассматриваемой проблеме. Составление конспектов для проведения подготовительной, основной и заключительной частей занятий по начальному обучению технике стрельбы из винтовки в положении «с колена».

Тема 3.3. Техника стрельбы из малокалиберной винтовки в положении «стоя»

Лекции

Изготовка стрелка для стрельбы в положении «стоя». Положение различных частей тела стрелка при стрельбе, кинематика суставных звеньев, работа опорно-двигательного аппарата для поддержания позы стрелка, степень напряженности различных мышц. Условия повышения устойчивости оружия: величина площади опоры, положение проекции центра масс на площади опоры. Разновидности изготовок в стрельбе «стоя», выбор наиболее рациональной изготовки с учетом анатомо-морфологических особенностей спортсмена. Режим дыхания. Прицеливание в стрельбе в положении «стоя». Управление спуском. Различные варианты управления спуском. Характер спуска. Техника выполнения выстрела, координация действий стрелка при выполнении выстрела. Вспомогательные действия в стрельбе в положении «стоя», их рациональность. Временные характеристики стрельбы в положении «стоя».

Особенности техники стрельбы «стоя» из различных видов оружия.

Практические занятия

Особенности техники стрельбы из малокалиберной винтовки в положении «стоя». Изготовка в положении «стоя»: положение ног, туловища, головы, и рук. Ориентирование системы «тело стрелка-оружие» на мишень. Прикладка, заряджение оружия Управление дыхательными движениями, прицеливание и управления спуском. Техника выполнения выстрела. Особенности техники стрельбы в положении «стоя» из различных видов оружия. Целостное выполнение прицельного выстрела в положении «стоя» на технику. Выполнение прицельного выстрела в положении «стоя» на результат. Анализ техники и тактики выполнения серии выстрелов.

Выполнение упражнения МВ-6 (FR3X40) и МВ-5 (STR3X20) на результат.

Самостоятельная работа студента

Изучение научно-методической литературы и рекомендованных интернет источников по рассматриваемой проблеме. Составление конспектов для проведения подготовительной, основной и заключительной частей занятий по начальному обучению технике стрельбы из винтовки в положении «стоя».

Тема 3.4. Техника стрельбы из пневматической винтовки

Лекции

Элементы техники стрельбы из пневматической винтовки. Особенности различий в технике при стрельбе в положении «стоя» из малокалиберной винтовки и при стрельбе из пневматической винтовки.

Изготовка стрелка и ее особенности. Управление дыхательными движениями как элемент техники. Особенности прицеливания. Управление спуском.

Координация действий стрелка при выполнении выстрела. Техника выполнения серии выстрелов. Упражнение ВП-6(AR60) и ВП-4 (AR40), регламент, последовательность выполнения, судейство. Особенности выполнения финальных стрельб.

Практические занятия

Особенности техники стрельбы из пневматической винтовки. Изготовка: положение ног, туловища, головы, и рук. Работа мышц. Определение характерных ошибок и методы их устранения. Выбор наиболее рационального режима дыхания. Особенности прицеливания. Подбор мушек и величины диоптра. Управление спуском. Варианты нажима на спусковой крючок. Техника выполнения выстрела. Особенности техники выполнения серии выстрелов и целого упражнения. Целостное выполнение прицельного выстрела в положении «стоя» на технику. Выполнение прицельного выстрела в положении «стоя» на результат. Анализ техники и тактики выполнения серии выстрелов.

Выполнение упражнения ВП-6(AR60) и ВП-4 (AR40) на результат.

Самостоятельная работа студента

Изучение научно-методической литературы и рекомендованных интернет источников по рассматриваемой проблеме.

**Контрольные вопросы к третьему учебному разделу «Методика
обучения выполнению соревновательных упражнений из
малокалиберной и пневматической винтовки»:**

1. Каков регламент и последовательность выполнения соревновательного упражнения МВ-9 (FR60PR)?
2. Какие существуют разновидности изготовок для стрельбы из малокалиберной винтовки в положении «лёжа»?
3. Каковы особенности использования ружейного ремня и стрелкового костюма при стрельбе из малокалиберной винтовки в положении «лёжа»?
4. Как осуществляется выбор наиболее рациональной изготовки для выполнения упражнения МВ-9 (FR60PR), с учетом морфофункциональных особенностей спортсмена?
5. Какие особенности техники зрительного прицеливания существуют в зависимости от вида прицельных приспособлений при стрельбе из малокалиберной винтовки?
6. Как подбирается размер диоптра прицела для стрельбы из малокалиберной винтовки?
7. Какие наиболее распространенные технические ошибки допускают спортсмены на начальном этапе обучения стрельбе из малокалиберной винтовки?
8. Опишите методы контроля, анализа и исправления технических ошибок на начальном этапе обучения спортивной стрельбе?
9. Какие варианты техники управления спуском курка Вам известны, какие требования предъявляются к данному элементу техники выстрела?
10. Какова последовательность обучения стрельбе из малокалиберной винтовки в положении «с колена» (упражнения, временные

- ограничения при освоении данной изготровки, технические ошибки, методы их устранения)?
- 11.Какие существуют разновидности изготровок в положении «с колена» для стрельбы из малокалиберных винтовок?
 - 12.Каковы особенности использования ружейного ремня и стрелкового костюма при стрельбе из малокалиберной винтовки в положении «с колена»?
 - 13.Каковы положение различных частей тела стрелка при стрельбе, кинематика суставных звеньев, работа опорно-двигательного аппарата для поддержания позы в положении «стоя» для стрельбы из малокалиберной винтовки?
 - 14.Какими средствами и методами достигается устойчивость системы «тело стрелка - оружие - мишень» в изготровке «стоя» для стрельбы из малокалиберной винтовки?
 - 15.Каковы особенности техники стрельбы в положении стоя в зависимости от вида оружия (малокалиберная произвольная винтовка, стандартная винтовка армейских образцов)?
 - 16.Каков регламент и последовательность выполнения соревновательных упражнений МВ-6 (FR3X40) и МВ-5 (STR3X20)?
 - 17.Каковы особенности техники стрельбы из пневматической винтовки?
 - 18.Каков регламент и последовательность выполнения соревновательных упражнений ВП-6(AR60) и ВП-4 (AR40)?
 - 19.Опишите последовательность обучения стрельбе из пневматической винтовки, какие для этого используются средства и методы?
 - 20.Как эффективно использовать стрелковый костюм для повышения результативности стрельбы в положении «стоя» (требования по официальным Правилам соревнований по пулевой стрельбе к экипировке спортсменов)?

Модуль 4. Морфофункциональные основы выполнения прицельного выстрела

Тема 4.1. Анатомические и биомеханические принципы формирования изготовок для стрельбы. Динамическая анатомия прицельного выстрела

Лекции

Двигательный аппарат спортсмена при формировании изготочки для стрельбы из винтовки в положении стоя. Понятие пассивного и активного двигательного аппарата. Пассивный двигательный аппарат: кости, суставы, связки. Топография скелета при удержании винтовки в положении стоя. Основные положения тела, стоя: антропометрическое, спокойное, напряженное. Понятие «угла устойчивости». Активный двигательный аппарат: мышцы, фасции и сухожилия. Действия мышц синергистов и антагонистов для поддержания равновесия в изготочке «стоя». Понятие тонических рефлексов позы. Равновесие различных звеньев тела при удержании винтовки в изготочке «стоя». Основные группы мышц, участвующие в удержании винтовки в изготочке «стоя». Мышцы, участвующие в нажатии на спусковой крючок. Мышцы глаза, участвующие в зрительном прицеливании. Особенности динамической анатомии при стрельбе из спортивного лука. Мышцы и суставы плечевого пояса, участвующие в удержании лука и натяжении тетивы. Статическая и динамическая работа мышц спины при натяжении удержании натяжения тетивы. Мышцы тела и нижних конечностей, поддерживающие равновесие и устойчивость системы «тело стрелка – лук - мишень» в период выстрела. Динамическая анатомия кистей рук при удержании лука и натяжении тетивы.

Практические занятия

Двигательный аппарат спортсмена при формировании изготочки для стрельбы из винтовки в изготочке «лёжа» и «с колена». Основные группы

мышц, участвующие в сохранении позы и удержании винтовки в изготовках «лёжа» и «с колена». Пассивный и активный двигательные аппараты, формирующие положение тела спортсмена для стрельбы из винтовки в изготовках: «лежа», «с колена».

Практические занятия

Основные группы мышц, участвующие в сохранении позы удержании лука и натяжении тетивы. Двигательный аппарат спортсмена при формировании изготовления для стрельбы из спортивного лука. Особенности работы суставов верхних конечностей при натяжении и удержании тетивы. Пассивный и активный двигательные аппараты, формирующие положение тела спортсмена в момент выпуска стрелы.

Самостоятельная работа студента

Изучение научно-методической литературы и рекомендованных интернет источников по рассматриваемой проблеме.

Контрольные вопросы к четвертому учебному разделу

«Морфофункциональные основы выполнения прицельного выстрела»:

1. Что заключается в понятии динамическая анатомия выполнения прицельного выстрела?
2. Из чего состоит активный и пассивный двигательный аппарат человека?
3. Дайте определения «угла устойчивости» тела спортсмена при формировании изготовления для стрельбы из винтовки в положении стоя.
4. Какие мышцы туловища и ног участвуют в сохранении однообразия позы для стрельбы из винтовки в положении стоя?
5. Раскройте понятие тонических рефлексов.

6. Какие мышцы верхних конечностей, и в каких динамических режимах участвуют в удержании винтовки в положении стоя?
7. Опишите работу мышц, сухожилий и суставов кисти руки при нажатии на спусковой крючок при стрельбе из винтовки.
8. Опишите работу мышц глаза при зрительном прицеливании, дайте определение зрительной аккомодации, дальности зрения, близорукости и астигматизму.
9. Какие мышцы верхних конечностей, и в каких динамических режимах участвуют в удержании спортивного лука и натяжении тетивы?
10. Дайте анатомическое описание двигательной активности спортсмена при выполнении прицельного выстрела (на примере стрельбы из винтовки или спортивного лука).

Темы рефератов

2-й семестр

1. Основы техники выполнения прицельного выстрела из спортивного стрелкового оружия (на примере стрельбы из винтовки или спортивного лука).
2. Динамическая анатомия выполнения прицельного выстрела из спортивного стрелкового оружия (на примере стрельбы из винтовки или спортивного лука).

Программный материал 2 курс.

Модуль 1. Теория и методика обучения стрельбе

Тема 1.1. Актуальные вопросы стрелкового спорта, постановления Правительства РФ, министерств, ведомств и спортивных стрелковых Федераций

Лекционные занятия

Сведения о развитии стрелковых видов спорта за текущий год. Количество занимающихся и подготовленных стрелков-разрядников, мастеров спорта и мастеров спорта международного класса. Сравнительный анализ изменений, произошедших в стрелковых видах спорта за истекший и предыдущие годы. Новое в технике, тактике, методике обучения и тренировке, правилах соревнований, оборудовании и инвентаре. Анализ важнейших отечественных и международных соревнований по стрельбе. Итоги выступления российских стрелков на международных соревнованиях.

Изменения и дополнения в законы, постановления и инструкции, регламентирующие оборот, хранение и использование спортивного огнестрельного оружия на территории РФ. Изменения и дополнения в законы и положения о спорте и физической культуре, относящиеся к стрелковым видам спорта. Изменения в ЕВСК, относящиеся к стрелковым видам спорта.

Самостоятельная работа студента

Изучение Постановления Правительства РФ № 814 "О мерах по регулированию оборота гражданского и служебного оружия и патронов к нему на территории Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями), Федерального Закона «Об оружии» и Приказа МВД №288.

Изучение нормативных разделов ЕВСК по стрелковым видам спорта. Ознакомление с протоколами (размещенными на сайтах спортивных федераций) крупных российских и международных соревнований по стрелковым видам спорта.

Тема 1.2. Правила, меры и техника безопасности при использовании короткоствольного огнестрельного и пневматического оружия

Практические занятия

Специфические особенности безопасного обращения с короткоствольным огнестрельным и пневматическим оружием. Требования к условиям хранения и транспортировки короткоствольного огнестрельного и пневматического спортивного оружия и патронов (пулек) к нему. Культура поведения стрелка при обращении с пистолетами и револьверами.

Требования к экипировке стрелка по правилам мер безопасности (наушники, защитные очки, кобуры, подсумки, кейсы для оружия пр.) Порядок получение пистолетов, револьверов и патронов на складе. Содержание инструктажа по мерам безопасности. Оформление журналов и ведомостей по мерам безопасности. Меры безопасности при подготовке к выполнению стрелкового упражнения. Понятие «угол безопасности» для стрельбы из пистолетов и револьверов при выполнении соревновательных упражнений. Безопасное обращение с оружием вне линии огня. Действия спортсмена на соревнованиях и тренировках, при различных видах задержек стрельбы и поломках пистолетов и револьверов. Понятие «затяжной выстрел» и действия стрелка в подобной ситуации. Обязанности руководителя стрельб для обеспечения безопасности спортсменов, судей и зрителей. Процедура проверки пистолетов и револьверов на не заряженность после окончания стрельбы. Меры безопасности при возвращении пистолетов, револьверов и патронов на склад. Требование к безопасному оборудованию места чистки и смазки оружия. Обеспечение безопасности при техническом обслуживании, мелком ремонте и наладке пистолетов и револьверов.

Самостоятельная работа студента

Изучение и конспектирование требований к мерам и технике по безопасному обращению с короткоствольным огнестрельным и пневматическим оружием.

Контрольные вопросы для теоретического зачета по теме 1.2:

1. Дать определение понятиям мера безопасности при обращении с оружием и техника безопасности при обращении с оружием, в чем их отличия?
2. Каковы требования для обеспечения сохранности оружия при хранении, транспортировке и использовании по 288 Приказу МВД?
3. Каковы требования к экипировке спортсмена для защиты органов зрения и слуха при стрельбе из короткоствольного огнестрельного оружия?
4. Каков порядок допуска спортсмена к практическим занятиям по стрельбе из короткоствольного огнестрельного оружия?
5. Что включают в себя меры безопасности при подготовке к выполнению стрелкового упражнения?
6. Как оформляется журнал сдачи зачета по мерам безопасности при использовании короткоствольного огнестрельного оружия?
7. Что включает в себя содержание инструктажа по мерам безопасности при использовании короткоствольного огнестрельного оружия?
8. Какие существуют голосовые команды, визуальные и звуковые сигналы для обеспечения безопасности при использовании короткоствольного огнестрельного оружия в стрелковых галереях и на стрельбищах?
9. Что такое «угол безопасности», чем регламентируется его величина?
10. Каков порядок получения и сдачи оружия и патронов спортсменом в комнате хранения оружия (КХО)?
11. Что входит в обязанности спортсмена для обеспечения безопасности при использовании короткоствольного огнестрельного оружия?
12. Что входит в обязанности руководителя стрельб для обеспечения безопасности спортсменов, судей и зрителей?

13. В чем заключаются меры по обеспечению безопасности при техническом обслуживании, мелком ремонте и наладке пистолетов и револьверов?
14. Какую ответственность несет спортсмен, и руководитель стрельбы при несоблюдении правил и мер безопасности, повлекшем тяжелые последствия (огнестрельное ранение, смерть)?
15. Какова последовательность действий руководителя стрельб и спортсмена при несчастных случаях связанных с использованием короткоствольного огнестрельного оружия?

Тема 1.3. Спортивное короткоствольное огнестрельное и пневматическое оружие, классификация, устройство и тактико-технические характеристики

Лекционные занятия

Классификация пистолетов и револьверов в соответствии с ФЗ «Об оружии». Классификация пистолетов и револьверов, принятая в спортивной практике по пулевой стрельбе: произвольные и стандартные; самозарядные (полуавтоматические) и однозарядные. Пистолеты малокалиберные и крупнокалиберные, огнестрельные и пневматические.

Техническая характеристика огнестрельных пистолетов и револьверов. Спортивные пневматические пистолеты и их характеристика.

Назначение спортивных пистолетов и револьверов: использование для спортивной подготовки и соревновательной практики в системе СШ, УОР, ЦОП, ДСО; использование в скоростных и матчевых стрельбах.

Материальная часть спортивных стандартных и произвольных малокалиберных пистолетов: «Марголин», МЦ-1, ТОЗ-35, ИЖ-ХР-31, ИЖ-35М и др. Основные технические характеристики данных образцов спортивного оружия. Требования, предъявляемые к оружию правилами

соревнований по пулевой стрельбе. Основные части огнестрельных пистолетов и револьверов, взаимодействие частей и механизмов. Разборка и сборка оружия, чистка и хранение. Подгонка и оперативный ремонт оружия. Неисправности оружия и их устранение в условиях соревнований.

Классификация пистолетов и револьверов в прикладных видах спортивной стрельбы: открытый класс, стандартный класс, серийный класс. Требования, предъявляемые к каждому классу оружия правилами соревнований. Процедура определения «фактора мощности» (ФМ) пистолетов и револьверов. Разделение оружия на «мажорную» и «минорную» группы по скоростным характеристикам и весу пуль, используемых патронов. Патроны, используемые в соревнованиях по прикладным видам стрельбы в России и за рубежом (9X17, 9X18, 9X19, 45 АСР и др.), их технические и баллистические характеристики.

Материальная часть спортивных пистолетов и револьверов, используемых в прикладных видах стрельбы: MP-446 «Викинг», CZ-75, Glock-17 / 34, Grand Power K100 МК 7, Sig-sauer 226, Glock 35, Tanfoglio Stock II, STI Match Master и др. Схемы работы автоматики, особенности ударно-спусковых механизмов. Взаимодействие частей и механизмов при стрельбе. Технические характеристики. Использование коллиматорных прицельных приспособлений и дульных компенсаторов для пистолетов открытого класса. Современные образцы спортивного оружия зарубежного производства.

Преимущества и конструктивные особенности спортивных пистолетов и револьверов различных фирм и производителей.

Устройство и тактико-технические характеристики спортивных огнестрельных пистолетов и револьверов. Устройство и тактико-технические характеристики спортивных пневматических пистолетов. Части пистолетов и револьверов, их наименования по ГОСТу, взаимодействие частей и механизмов при стрельбе. Порядок разборки и сборки пистолетов и

револьверов. Наиболее распространённые задержки и неисправности пистолетов и револьверов, и способы их устранения. Порядок наладки и приведение к нормальному бою пистолетов и револьверов. Правила ухода и обслуживания огнестрельного и пневматического короткоствольного спортивного оружия.

Самостоятельная работа студента

Изучение специальной технической литературы, наставлений, чертежей и схем по устройству и техническим характеристикам спортивных пистолетов и револьверов. Самостоятельное изучение требований к пистолетам и револьверам, изложенных в официальных Правилах проведения спортивных соревнований. Посещение интернет сайтов производителей спортивных пистолетов, револьверов и патронов.

Контрольные вопросы для теоретического зачета по теме 1.3:

1. Как классифицируются пистолеты и револьверы в соответствии с ФЗ «Об оружии»?
2. Как классифицируются пистолеты и револьверы в соответствии с международными спортивными Правилами (ISSF и IPCS)?
3. Что такое калибр пистолетов и револьверов, как и в чем он измеряется?
4. Какие калибры пистолетов и револьверов используются в официальных международных соревновательных спортивных упражнениях?
5. Из каких частей и механизмов состоит стандартный малокалиберный спортивный пистолет (название и назначение частей и механизмов на примере пистолета «Марголина» и ИЖ-35М)?
6. Из каких частей и механизмов состоит произвольный малокалиберный спортивный пистолет (на примере ТОЗ-35)?

7. Из каких частей и механизмов состоит пневматический спортивный пистолет (на примере ИЖ-46)?
8. Из каких частей и механизмов состоит стандартный крупнокалиберный спортивный пистолет (на примере МР-446 «Викинг», CZ-75)?
9. Из каких частей и механизмов состоит стандартный крупнокалиберный спортивный револьвер (на примере револьвера Smith&Wesson 625 JM)?
10. Как взаимодействуют части и механизмы спортивного стандартного пистолета со свободным затвором, при выстреле, для обеспечения работы автоматического заряжания?
11. Как взаимодействуют части и механизмы спортивного стандартного крупнокалиберного пистолета с коротким ходом затвора, при выстреле, для обеспечения работы автоматического заряжания?
12. Какие существуют задержки при стрельбе из пистолетов и револьверов, что является причиной их возникновения?
13. Какие виды прицельных приспособлений используют в различных классах короткоствольного огнестрельного и пневматического оружия?
14. Каков порядок наладки и приведения к нормальному бою (пристрелки) пистолетов и револьверов?
15. Какие модели сертифицированного спортивного короткоствольного огнестрельного и пневматического оружия используются в соревновательной практике стрелковых видов спорта на территории РФ в настоящее время?

Варианты тем рефератов по теме 1.3.

1. Современная классификация огнестрельных пистолетов и револьверов, назначение, технические характеристики.
2. Современная классификация спортивных пневматических пистолетов в спортивной практике, их назначение, технические

характеристики.

3. Современные образцы спортивных пистолетов зарубежного производства. Преимущества и конструктивные особенности спортивных пистолетов различных фирм и производителей.
4. Порядок наладки и приведения к нормальному бою огнестрельных пистолетов и револьверов. Правила ухода и обслуживания.
5. Требования официальных Правил к оружию спортсменов, для участия в соревнованиях по стрельбе из пистолетов в спортивной практике.

Тема 1.4. Физические качества спортсменов в стрелковых видах спорта

Лекционные занятия

Характеристика физических качеств спортсменов в стрелковых видах спорта: скоростно-силовые и собственно-силовые способности; силовая выносливость.

Быстрота (скоростные качества): быстрота простой и сложной реакции; быстрота отдельных двигательных актов; быстрота, проявляемая в темпе - частота. Выносливость при статической работе и динамической работе. Координационные качества и качества, непосредственно связанные с ними (ловкость). Гибкость.

Планирование нагрузок по специальной физической подготовке в стрелковых видах спорта, в зависимости от половой принадлежности, морфологических и возрастных особенностей.

Современные методики и технологии изменения физического статуса стрелка-спортсмена. Тренажерные, инструментальные, диетические и фармакологические методы.

Силовые способности стрелка-спортсмена, необходимые для удержания оружия и поддержания однообразия изготовления. Дифференциация мышечных

усилий, связанных с одновременным статическим и динамическим режимами работы.

Скоростные способности стрелка-спортсмена и их зависимость от работы двигательного, зрительного, слухового анализаторов. Динамика центральных нервных процессов и нервно-мышечных взаимодействий. Роль внимания в скорости выполняемых действий.

Выносливость. Характеристика утомления. Виды утомления: физическое, сенсорное, умственное, специальная статическая выносливость. Работоспособность: общая и специальная.

Устойчивость системы «тело стрелка – оружие - мишень». Координационный механизм техники выполнения выстрела. Определение уровня ловкости. Современные тренажерные технологии воспитания физических качеств в стрелковых видах спорта.

Самостоятельная работа студента

Самостоятельное изучение учебной и методической литературы с описанием упражнений для воспитания основных физических качеств стрелка-спортсмена: силы, быстроты, выносливости, координационных и, непосредственно связанного с ними качества, гибкости.

Изучение методической литературы с описанием: методов противостояния утомлению и оптимизации мышечных напряжений; упражнений, уменьшающих сенсорное утомление; упражнений, воспитывающих статическую выносливость стрелка-спортсмена; упражнений для укрепления и релаксации мышц глаз; упражнений и тренажерных методик, влияющих на увеличение устойчивости системы «тело стрелка – оружие - мишень»; использования стабиллографической платформы для определения степени устойчивости стрелка.

Тема 1.5. Средства и методы воспитания физических качеств спортсменов в стрелковых видах спорта

Лекционные занятия

Цели и задачи физической подготовки спортсмена в стрелковых видах спорта. Общая (ОФП) и специальная (СФП) физическая подготовка. Средства и методы, используемые в физической подготовке стрелков групп начальной подготовки, учебно-тренировочных групп, групп спортивного совершенствования и групп высшего спортивного мастерства.

Организация и проведение занятий по общей и специальной физической подготовке, направленных на совершенствование общих и специальных физических качеств. Соотношение общей и специальной физической подготовки в различные периоды учебно-тренировочного процесса.

Средства и методы физической подготовки стрелков высокой квалификации: тренировочные и соревновательные упражнения, использование дополнительных факторов повышения спортивной работоспособности и оптимизации восстановительных процессов тренировки (в условиях среднегорья, витаминизация, массаж, водные процедуры и т.д.)

Особенности физической подготовки. Методические особенности подбора средств и методов в занятиях по ОФП и СФП со стрелками-спортсменами различной квалификации в периоды подготовки к соревнованиям. Содержание физических упражнений в разминке стрелка-спортсмена, в зависимости от динамического режима соревновательного упражнения, объем нагрузки и временные параметры.

Самостоятельная работа студента

Изучение специальной методической литературы по физической подготовке в стрелковых видах спорта. Изучение средств и методов ОФП и СФП, используемых в тренировочном процессе, действующими

спортсменами и тренерами. Составление конспектов, содержащих методические рекомендации по СФП в условиях учебно-тренировочного сбора. Изучение содержания комплексов ОФП и СФП для проведения занятий со стрелками высокой квалификации по доступным литературным источникам.

Варианты контрольных работ по теме 1.5:

1. Методы определения уровня общей и специальной физической подготовленности спортсменов в стрелковых видах спорта.
2. Средства и методы общей физической подготовки спортсменов в стрелковых видах спорта в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах (тема раскрывается на примере стрелковой дисциплины по выбору студента).
3. Средства и методы специальной физической подготовки спортсменов в стрелковых видах спорта (тема раскрывается на примере стрелковой дисциплины и группах подготовки по выбору студента).

Тема 1.6. Психические качества спортсменов в стрелковых видах спорта

Лекционные занятия

Психофизиологический механизм ощущения и восприятия у спортсменов в стрелковых видах спорта. Идеомоторные представления действий стрелка в процессе выполнения выстрела, серии выстрелов. Процессы мышления. Эмоциональные процессы стрелка-спортсмена. Особенности процессов реагирования: на зрителей, на результат, на появление движущихся целей; время реакции.

Особенности влияния психического состояния на реализацию двигательных навыков при выполнении выстрелов. Процессы внимания и сосредоточения в процессе стрельбы. Требования вида спорта к личности

спортсмена. Психологические особенности спортивной деятельности в тренировочных, контрольных и соревновательных стрельбах.

Характеристика психических процессов стрелка-спортсмена (ощущения, восприятия, представления, мышления, внимания, памяти).

Характеристика психических состояний (состояние боевой готовности, предстартовой лихорадки, предстартовой апатии и состояние самоуспокоенности).

Характеристика индивидуальных свойств личности стрелка-спортсмена (направленность, черты характера, специальные способности, проявление основных свойств нервной системы).

Самостоятельная работа студента

Самостоятельное изучение работ отечественных и зарубежных психологов, посвященных описанию структуры и содержания психических процессов, психических состояний, индивидуальных свойств личности стрелка-спортсмена (направленность, черты характера, специальные способности, проявление основных свойств нервной системы).

Тема 1.7. Средства и методы воспитания психических качеств спортсменов в стрелковых видах спорта

Лекционные занятия

Цель и задачи специальной психической подготовки стрелка-спортсмена. Объективные и субъективные психологические трудности спортивной деятельности в стрелковом спорте. Специальная психическая подготовка стрелков-спортсменов. Понятие «спортивная форма», как интегрированный показатель психической и физической подготовленности стрелка. Особенности мобилизационной готовности к соревнованиям в стрельбе. Средства и методы специальной психической подготовки.

Психодиагностика и психогигиена в стрельбе. Психическая направленность содержания разминки стрелка высокой квалификации.

Особенности специальной психической подготовки в стрелковых видах спорта. Основные средства и методы психической подготовки стрелков. Объективные и субъективные психологические трудности при выполнении прицельного выстрела в соревновательной обстановке. Специальная психическая подготовка на предсоревновательном этапе подготовки. Уменьшение влияния объективных и субъективных трудностей на психическое состояние стрелка, как этап спортивного совершенствования. Особенности мобилизационной готовности к соревнованиям в стрелковых видах спорта. Методы регуляции эмоционального состояния в различные периоды подготовки в зависимости от внешних и внутренних проявлений поведения спортсменов и личностных качеств. Методы регуляции предстартового состояния стрелка высокой квалификации.

Самостоятельная работа студента

Самостоятельное изучение работ отечественных и зарубежных психологов, посвященных описанию методов психической саморегуляции, оптимизации состояния стартовой готовности, идеомоторной и аутогенной тренировки.

Варианты контрольных работ по теме 1.7:

1. Средства и методы психической подготовки, используемые для мобилизации психических и физических возможностей стрелка-спортсмена в соревновательной практике.
2. Методы регуляции предстартового состояния спортсмена в стрелковых видах спорта.
3. Объективные и субъективные психологические трудности при выполнении прицельного выстрела в соревновательной обстановке.

Модуль 2. Методика обучения технике и тактике выполнения прицельного выстрела из пистолета в олимпийских упражнениях

Тема 2.1. Структурно-функциональная модель прицельного выстрела из пистолета

Лекционные занятия

Схема структурно-функциональной модели организации отдельного прицельного выстрела из пистолета. Понятие цикла выстрела. Фазы выстрела: 1- принятие положения тела, способствующего выполнению прицельного выстрела (изготовка) и формирование удержания (хвата) пистолета; 2- контроль психической готовности к выполнению прицельного выстрела и начало подъема оружия; 3- удержание оружия в районе прицеливания и начало движения пальца на спусковом крючке; 4- зрительное уточнение положения мушки и целика оружия в районе прицеливания и затаивание дыхания; 5- нажатие на спусковой крючок для выполнения выстрела; 6- анализ зрительно-мышечных ощущений, полученных от колебания оружия (отдачи) в момент выстрела для коррекции следующего цикла выстрела («отметка выстрела»).

Пространственно-временная и силовая характеристика операций, выполняемых стрелком в различных фазах выстрела. Изменение характеристик операций в зависимости от динамического режима стрелкового упражнения (скоростная или матчевая стрельба). Индивидуализация модели выстрела, связанная с морфофункциональными особенностями стрелка. Выбор моделей выстрела в зависимости от внешних условий, квалификации и уровня подготовленности.

Самостоятельная работа студента

Самостоятельное изучение специальной учебно-методической литературы по тактико-технической подготовке спортсменов в стрельбе из пистолета. Составление схем, отражающих распределение времени различных фаз выполнения прицельного выстрела для скоростной и матчевой стрельбы.

Варианты контрольных работ по теме 2.1

1. Пространственно-временные и силовые характеристики операций, выполняемых стрелком в различных фазах выстрела из пистолета.
2. Структурно-функциональная модель организации отдельного прицельного выстрела в матчевой стрельбе из пистолета.
3. Структурно-функциональная модель организации первого прицельного выстрела в скоростной стрельбе из пистолета.

Тема 2.2. Техника и тактика стрельбы из стандартного малокалиберного пистолета в упражнении МП-5

Практические занятия

Техника стрельбы из стандартных спортивных малокалиберных пистолетов: «Марголина», ИЖ-35М и др. на 25 метров. Ознакомление с правилами выполнения упражнения МП-5. Основные элементы техники стрельбы (изготовка, удержание пистолета, управление дыхательными движениями, собственно-зрительное прицеливание, управление спуском курка) из пистолета по спортивной мишени с черным кругом (мишень №4), и по появляющейся мишени (мишень №5). Модельные характеристики элементов техники выполнения прицельного выстрела из пистолета по мишени с черным кругом (мишень №4), и по появляющейся мишени (мишень №5). Критерии оценки техники стрельбы из стандартного малокалиберного пистолета. Ведущие элементы техники стрельбы из пистолета и требования к их выполнению. Методические особенности

начального обучения стрельбе из стандартного малокалиберного пистолета на 25 метров по мишени с черным кругом и по появляющейся мишени. Последовательность изучения техники стрельбы из пистолета для целостного выполнения стрелкового соревновательного упражнения МП-5.

Анализ элементов техники стрельбы из пистолета по мишени с черным кругом и по появляющейся мишени: (положение ног, туловища и головы, распределение веса тела, удержания оружия /хвата/), управление дыхательными движениями, прицеливание, управление спуском. Основные ошибки техники и тактики стрельбы и методика их исправления.

Особенности техники и тактики стрельбы ведущих российских и зарубежных мастеров стрелковых видов спорта. Овладение технико-тактическим мастерством, физическими и специальными психическими качествами в стрельбе из пистолета в упражнении МП-5. Совершенствование изготовки, управления дыхательными движениями, зрительного прицеливания, управления спуском.

Значение тактики и ее взаимосвязь с техникой соревновательных действий стрелка. Техничко-тактическое мастерство. Признаки и условия рациональной техники стрельбы из пистолета. Вариативность техники выполнения прицельного выстрела. Тактические действия стрелка в различных метеорологических условиях. Составление графиков выполнения тренировочных стрелковых упражнений с учетом состояния спортивной формы.

Практическое выполнение тренировочных стрелковых упражнений для обучения выполнению стрелкового соревновательного упражнения МП-5.

Практическое изучение и освоение техники стрельбы из пистолета для целостного выполнения стрелкового соревновательного упражнения МП-5.

Практическое выполнение стрелкового соревновательного упражнения МП-5 на результат.

Самостоятельная работа студента

Самостоятельное изучение и конспектирование учебно-методической литературы с описанием техники стрельбы в упражнениях МП-5. Изучение регламента выполнения упражнения МП-5. Самостоятельное закрепление практического материала с использованием ММГ спортивного стандартного пистолета и электронного стрелкового тренажера «СКАТТ». Анализ техники ведущих российских и зарубежных спортсменов с использованием видеоматериалов и учебных фильмов.

Контрольные вопросы для теоретического зачета по теме 2.2:

1. Каковы условия и регламент выполнения стрелкового упражнения МП-5?
2. Какова методическая последовательность обучения выполнению стрелкового упражнения МП-5?
3. Какие технические требования предъявляются к изготовке стрелка, при выполнении прицельного выстрела из пистолета по мишени с черным кругом (мишень №4) и по появляющейся мишени (мишень №5)?
4. Какие технические требования предъявляются к удержанию пистолета, при выполнении прицельного выстрела по мишени с черным кругом (мишень №4) и по появляющейся мишени (мишень №5)?
5. Какие технические требования предъявляются к собственно-зрительному прицеливанию, при выполнении прицельного выстрела из пистолета по мишени с черным кругом (мишень №4), и по появляющейся мишени (мишень №5)?
6. Какие технические требования предъявляются к управлению дыхательными движениями, при выполнении прицельного выстрела из пистолета по мишени с черным кругом (мишень №4), и по появляющейся мишени (мишень №5)?
7. Какие технические требования предъявляются к управлению спуском

- курка, при выполнении прицельного выстрела из пистолета по мишени с черным кругом (мишень №4) и по появляющейся мишени (мишень №5)?
8. В чем техническая особенность изготовления и удержания пистолета при стартовой готовности во второй части (скоростная стрельба) упражнения МП-5?
 9. Какие существуют специальные физические упражнения для воспитания статической выносливости стрелка-спортсмена?
 10. Какие существуют специальные физические упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств стрелка-спортсмена?
 11. Какими физическими характеристиками определяется оптимальность техники выполнения прицельного выстрела из пистолета по мишени с черным кругом (мишень №4) и по появляющейся мишени (мишень №5)?
 12. Какие команды и сигналы подаются на огневом рубеже при выполнении первой части стрелкового соревновательного упражнения МП-5?
 13. Какие команды и сигналы подаются на огневом рубеже при выполнении второй части стрелкового соревновательного упражнения МП-5?
 14. Как оцениваются результаты стрельбы (подсчитываются очки) при выполнении первой и второй части стрелкового соревновательного упражнения МП-5?
 15. Как засчитывается пробоина (удлиненный контур пробоины), сделанная в бумажной мишени в момент поворота механической установки?

Практический зачет по теме 2.2

В практический зачет по технике и тактике стрельбы из стандартного малокалиберного пистолета в упражнении МП-5 входят: демонстрация

технически грамотного выполнения прицельного выстрела по спортивной мишени с черным кругом (мишень №4) и по появляющейся мишени (мишень №5); и целостное выполнение упражнения МП-5 с зачетным результатом 520 и более очков.

Тема 2.3. Техника и тактика стрельбы из скорострельного малокалиберного пистолета в упражнении МП-8

Практические занятия

Олимпийское стрелковое упражнение в скоростной стрельбе из пистолета МП-8, история возникновения упражнения, регламент выполнения и правила судейства. Особенности техники и тактики скоростной стрельбы из спортивных малокалиберных пистолетов на 25 метров по спортивной мишени №5 («силуэт»). Основные элементы техники скоростной стрельбы: подготовка для скоростной стрельбы (стартовое и рабочее положение тела спортсмена), удержание оружия, управление дыхательными движениями, подъем оружия в район прицеливания, собственно-зрительное прицеливание, управление спуском курка (техника «петля»), передвижение (перенос) оружия с прицельным выстрелом от мишени к мишени. Временные характеристики первого выстрела в 8, 6 и 4 секундной серии. Временная характеристика оптимальной техники выполнения серии выстрелов. Качественные и количественные характеристики техники скоростной стрельбы. Критерии оценки техники скоростной стрельбы и методика её совершенствования. Основные ошибки в технике скоростной стрельбы. Анализ техники сильнейших российских и зарубежных стрелков.

Современное спортивное оружие, используемое для выполнения упражнения МП-8: СП-08 (Хайдурова), Feinwerkbau AW93, Pardini SP, Walther SSP. Тактико-технические характеристики и устройство скоростных малокалиберных пистолетов. Требования к скоростным малокалиберным

пистолетам и патронам для них, по правилам Международной Федерации стрелковых видов спорта (ISSF).

Практическое изучение техники выполнения скоростных прицельных выстрелов по пяти мишеням на 25 метров в 8, 6 и 4 секундной серии. Практическое выполнение упражнения МП-8 на результат.

Самостоятельная работа студента

Анализ техники и тактики скоростной стрельбы из пистолета. Ознакомление с правилами выполнения скоростных упражнений МП-8. Изучение основных элементов техники стрельбы по учебно-методической литературе. Изучение особенности техники стрельбы при дефиците времени по рекомендуемым литературным источникам. Самостоятельная систематизация основных ошибок в технике скоростной стрельбы и методов их исправления. Изучение особенностей техники скоростной стрельбы по появляющимся мишеням в упражнениях МП-8 ведущих российских и зарубежных мастеров пулевой стрельбы.

Контрольные вопросы для теоретического зачета по теме 2.3:

1. Каковы условия и регламент выполнения стрелкового упражнения МП-8?
2. Какова методическая последовательность обучения выполнению стрелкового упражнения МП-8?
3. Какие технические требования предъявляются к изготовке стрелка при выполнении прицельного выстрела из скоростного малокалиберного пистолета по появляющейся мишени (мишень №5)?
4. Какие технические требования предъявляются к удержанию пистолета, при выполнении серии прицельных скоростных выстрелов по появляющейся мишени (мишень №5)?
5. Какие технические требования предъявляются к собственно-

- зрительному прицеливанию, при выполнении серии прицельных скоростных выстрелов в упражнении МП-8?
6. Какие технические требования предъявляются к управлению дыхательными движениями, при выполнении серии прицельных скоростных выстрелов в упражнении МП-8?
 7. Какие технические требования предъявляются к управлению спуском курка при выполнении серии прицельных скоростных выстрелов в упражнении МП-8?
 8. В чем техническая особенность изготовления и удержания пистолета при стартовой готовности в упражнении МП-8, где располагается спортсмен относительно мишенных щитов?
 9. Какие существуют специальные физические упражнения для воспитания скорости двигательной реакции стрелка-спортсмена?
 10. Какие существуют специальные физические упражнения для воспитания координации кистей рук стрелка-спортсмена?
 11. Какова временная характеристика оптимальной техники выполнения серии выстрелов в 8-ми, 6-ти и 4-х секундных сериях?
 12. Какие команды и сигналы подаются на огневом рубеже при выполнении стрелкового соревновательного упражнения МП-8?
 13. Какое устройство и тактико-технические характеристики имеют современные скоростные малокалиберные пистолеты?
 14. Как оцениваются результаты стрельбы (подсчитываются очки) при выполнении стрелкового соревновательного упражнения МП-8?
 15. Какая процедура назначается судьей в случае отказа оружия при выполнении зачетной серии в упражнении МП-8?

Практический зачет по теме 2.3

В практический зачет по технике и тактике стрельбы из скоростного малокалиберного пистолета в упражнении МП-8 входит: демонстрация

технически грамотного выполнения серии скоростных прицельных выстрелов по пяти появляющимся мишеням на 8, 6 и 4 секунды (мишени №5); и целостное выполнение упражнения МП-8 с зачетным результатом 500 и более очков.

Тема 2.4. Техника и тактика стрельбы из пневматического пистолета в упражнениях ПП-2, ПП-3

Практические занятия

Ознакомление с регламентом и условиями выполнения олимпийских стрелковых упражнений ПП-2, ПП-3. Особенности техники стрельбы из пневматического пистолета. Анализ техники и тактики стрельбы в упражнениях ПП-2, ПП-3. Требования к основным элементам техники стрельбы в упражнениях ПП-2, ПП-3: изготовке, управлению дыхательными движениями, зрительному прицеливанию, управлению спуском. Количественные и качественные характеристики техники стрельбы из пневматического пистолета. Анализ техники стрельбы из пневматического пистолета ведущих российских и зарубежных спортсменов. Сопоставление характеристик техники стрельбы из малокалиберного произвольного пистолета на 50 метров и из пневматических пистолетов на 10 метров. Причины возникновения и методы устранения распространённых ошибок в технике и тактике стрельбы из пневматического пистолета. Последовательность обучения технике стрельбы из пневматического пистолета. Использование стрелковых электронных тренажеров (СКАТТ) в учебно-тренировочном процессе спортсменов различного уровня подготовленности.

Современное спортивное оружие, используемое для выполнения упражнений ПП-2, ПП-3: Байкал ИЖ-46М, Benelli Kite, Feinwerkbau P34, Haemmerli AP40, Steyr LP10, Walther LP 300 и другие. Тактико-технические

характеристики и устройство пневматических пистолетов. Требования к пневматическим пистолетам и пулям для них, по правилам Международной Федерации стрелковых видов спорта (ISSF).

Практическое изучение техники выполнения прицельных выстрелов из пневматического пистолета на 10 метров. Практическое выполнение упражнений ПП-2 и ПП-3 на результат.

Самостоятельная работа студента

Анализ техники и тактики стрельбы из пневматического пистолета. Ознакомление с правилами выполнения стрелковых упражнений ПП-2 и ПП-3. Изучение основных элементов техники стрельбы по учебно-методической литературе. Изучение особенности техники стрельбы в финале по рекомендуемым литературным источникам. Самостоятельная систематизация основных ошибок и методов их исправления в технике стрельбы из пневматического пистолета. Изучение особенностей техники стрельбы из пневматического пистолета в упражнениях ПП-2 и ПП-3 ведущих российских и зарубежных мастеров пулевой стрельбы.

Контрольные вопросы для теоретического зачета по теме 2.4:

1. Каковы условия и регламент выполнения стрелковых упражнений ПП-2 и ПП-3?
2. Какова методическая последовательность обучения выполнению стрелковых упражнений ПП-2 и ПП-3?
3. Какие технические требования предъявляются к изготовке стрелка при выполнении прицельного выстрела из пневматического пистолета на 10 метров?
4. Какие технические требования предъявляются к удержанию пистолета при выполнении прицельного выстрела из пневматического пистолета на 10 метров?
5. Какие технические требования предъявляются к собственно-

- зрительному прицеливанию при выполнении прицельного выстрела из пневматического пистолета на 10 метров?
6. Какие технические требования предъявляются к управлению дыхательными движениями при выполнении прицельного выстрела из пневматического пистолета на 10 метров?
 7. Какие технические требования предъявляются к управлению спуском курка при выполнении прицельного выстрела из пневматического пистолета на 10 метров?
 8. В чем отличие техники стрельбы из пневматического и малокалиберного произвольного пистолетов?
 9. Какие существуют физические упражнения для воспитания специальной выносливости стрелка-спортсмена (назвать пять упражнений с методическими рекомендациями к их использованию)?
 10. Каков регламент выполнения финальных стрельб в упражнениях ПП-2, ПП-3?
 11. Какова временная характеристика оптимальной техники выполнения прицельного выстрела в финальных стрельбах в упражнениях ПП-2, ПП-3?
 12. Какие требования и ограничения предъявляются к экипировке стрелков-спортсменов из пистолета в летнее время?
 13. Какие команды и сигналы подаются на огневом рубеже при выполнении стрелковых упражнений ПП-2, ПП-3?
 14. Какое устройство и тактико-технические характеристики и имеют современные пневматические пистолеты?
 15. Какие требования существуют к оборудованию тира для стрельбы из пневматического оружия?

Практический зачет по теме 2.4

В практический зачет по технике и тактике стрельбы из

пневматического пистолета в упражнениях ПП-2, ПП-3 входит: демонстрация технически грамотного выполнения серии прицельных выстрелов по мишени на 10 метров и целостное выполнение упражнения ПП-2 (для женщин) или ПП-3 (для мужчин) с зачетным результатом 330 очков (ПП-2) и 500 очков (ПП-3).

Тема 2.5. Техника и тактика стрельбы из произвольного малокалиберного пистолета в упражнении МП-6

Практические занятия

Ознакомление с регламентом и условиями выполнения олимпийского стрелкового упражнения МП-6. Особенности техники стрельбы из произвольного малокалиберного пистолета. Анализ техники и тактики стрельбы в упражнении МП-6. Требования к основным элементам техники стрельбы в упражнении МП-6: изготовке, управлению дыхательными движениями, зрительному прицеливанию, управлению спуском. Количественные и качественные характеристики техники стрельбы из произвольного малокалиберного пистолета. Анализ техники стрельбы из произвольного малокалиберного пистолета ведущих российских и зарубежных спортсменов. Особенности изготовления индивидуальных рукоятей для произвольных малокалиберных пистолетов. Баланс малокалиберных произвольных пистолетов. Причины возникновения и методы устранения распространённых ошибок в технике и тактике стрельбы из малокалиберного произвольного пистолета. Последовательность обучения технике стрельбы из произвольного малокалиберного пистолета на 50 метров. Использование стрелковых электронных тренажеров (СКАТТ) в учебно-тренировочном процессе спортсменов различного уровня подготовленности.

Спортивное оружие, используемое для выполнения упражнения МП-6:

ТОЗ-35М, МЦ-55-1 и другие. Тактико-технические характеристики и устройство произвольных малокалиберных пистолетов. Принцип работы шнеллерного спускового механизма. Требования к произвольным малокалиберным пистолетам и патронам для них по правилам Международной Федерации стрелковых видов спорта (ISSF).

Практическое изучение техники выполнения прицельных выстрелов из произвольного малокалиберного пистолета на 50 метров по спортивной мишени №4. Практическое выполнение упражнения МП-6 на результат.

Самостоятельная работа студента

Анализ техники и тактики стрельбы из малокалиберного произвольного пистолета. Ознакомление с правилами выполнения стрелкового упражнения МП-6. Изучение основных элементов техники стрельбы из матчевого пистолета на 50 метров по учебно-методической литературе. Изучение особенности техники управления спуском из матчевого пистолета по рекомендуемым литературным источникам. Самостоятельная систематизация основных ошибок и методов их исправления в технике стрельбы из произвольного малокалиберного пистолета. Изучение особенностей техники стрельбы из малокалиберного пистолета в упражнении МП-6 ведущих российских и зарубежных мастеров пулевой стрельбы.

Контрольные вопросы для теоретического зачета по теме 2.5:

1. Каковы условия и регламент выполнения стрелкового упражнения МП-6?
2. Какова методическая последовательность обучения выполнению стрелкового упражнения МП-6?
3. Какие технические требования предъявляются к изготовке стрелка при

- выполнении прицельного выстрела из произвольного малокалиберного пистолета на 50 метров?
4. Какие технические требования предъявляются к удержанию пистолета при выполнении прицельного выстрела из произвольного малокалиберного пистолета на 50 метров?
 5. Какие технические требования предъявляются к собственно-зрительному прицеливанию при выполнении прицельного выстрела из произвольного малокалиберного пистолета на 50 метров?
 6. Какие технические требования предъявляются к управлению дыхательными движениями при выполнении прицельного выстрела из произвольного малокалиберного пистолета на 50 метров?
 7. Какие технические требования предъявляются к управлению спуском курка при выполнении прицельного выстрела из произвольного малокалиберного пистолета на 50 метров?
 8. Какие требования предъявляются к психическому состоянию спортсмена для выполнения упражнения МП-6?
 9. В чем отличие техники стрельбы из стандартного малокалиберного и произвольного пистолета?
 10. Какие существуют упражнения для воспитания специальной устойчивости изготовления для стрельбы из матчевого пистолета?
 11. Как взаимодействуют детали шнеллерного спускового механизма в спортивных произвольных пистолетах?
 12. Какова временная характеристика оптимальной техники выполнения прицельного выстрела в упражнении МП-6?
 13. Какие требования предъявляются к индивидуальным рукояткам произвольных малокалиберных пистолетов?
 14. Какие команды и сигналы подаются на огневом рубеже при выполнении стрелкового упражнения МП-6?

15. Какие тактико-технические характеристики и устройство имеют современные произвольные малокалиберные пистолеты?

Практический зачет по теме 2.5

В практический зачет по технике и тактике стрельбы из произвольного пистолета в упражнении МП-6 входит: демонстрация технически грамотного выполнения серии прицельных выстрелов по спортивной мишени №4 на 50 метров и целостное выполнение упражнения МП-6 (для мужчин) или ½ МП-6 (для женщин). Зачет результата стрельбы оценивается по габариту кучности (трафарет черного круга спортивной мишени №4).

Тема 2.6. Техника и тактика выполнения финальных стрельб из пистолета в соревновательных упражнениях

Практические занятия

Ознакомление с регламентом и условиями выполнения финальных стрельб в олимпийских стрелковых упражнениях из пистолета. Особенности внешних условий при выполнении финальных стрельб, объективные и субъективные сбивающие факторы, влияющие на результативность прицельного выстрела. Моделирование обстановки соревновательной финальной стрельбы на тренировочных занятиях. Психические качества спортсмена необходимые для эффективной стрельбы в финалах. Тактика финальных стрельб. Методика подготовки спортсмена для участия в финальных стрельбах. Измерение ЧСС и АД в финальных стрельбах, использование пульсометров и кардиомониторов (типа POLAR). Распространённые тактические ошибки при участии спортсменов в финальных стрельбах и методы их исправления. Методические приемы и технологии, используемые в тренерской практике для подготовки спортсменов к финальным стрельбам. Оптимизация психофизиологического состояния спортсмена для эффективной стрельбы в финале соревнований. Анализ техники и тактики финальных стрельб из пистолета ведущих

российских и зарубежных мастеров пулевой стрельбы.

Техническое оснащение тиров и стрельбищ, необходимое для организации и проведения финальных стрельб из пистолета в олимпийских стрелковых упражнениях.

Практическое выполнение финальных стрельб в упражнениях МП-5, ПП-2 и ПП-3.

Самостоятельная работа студента

Анализ полученной информации о технике и тактике выполнения финальных стрельб в олимпийских стрелковых упражнениях из пистолета. Изучение правил судейства и участия в финальных стрельбах из пистолетов в олимпийских стрелковых упражнениях. Анализ субъективных и объективных сбивающих факторов, влияющих на результат финальных стрельб. Самостоятельная систематизация основных ошибок и методов их исправления в тактике участия спортсмена в финальных стрельбах.

Контрольные вопросы для теоретического зачета по теме 2.6:

1. Чем отличаются условия проведения квалификационной и финальной стрельбы из пистолета?
2. Каковы условия и регламент выполнения финальных стрельб в олимпийском упражнении из пистолета МП-5?
3. Каковы условия и регламент выполнения финальных стрельб в олимпийском упражнении из пистолета МП-8?
4. Каковы условия и регламент выполнения финальных стрельб в олимпийском упражнении из пистолета МП-6?
5. Каковы условия и регламент выполнения финальных стрельб в олимпийских упражнениях из пистолета ПП-2 и ПП-3?
6. Какие объективные и субъективные факторы влияют на результат финальных стрельб в олимпийских упражнениях из пистолета?

7. Какие требования предъявляются к функциональному состоянию стрелка для результативной стрельбы в финале соревнований?
8. Какие методические приемы и технологии используются в тренерской практике для подготовки спортсменов к финальным стрельбам?
9. Какие существуют инструментальные методы контроля психофизиологического состояния спортсмена, участвующего в моделируемых, тренировочных финальных стрельбах?
10. В чем отличие тактики квалификационной и финальной стрельбы из пистолета?
11. Чем должны быть технически оснащены тир и стрельбища, для проведения финальных стрельб в олимпийских упражнениях из пистолета?
12. Какова временная характеристика оптимальной техники выполнения прицельного выстрела в финальной стрельбе в упражнениях: МП-5 и МП-8?
13. Какова временная характеристика оптимальной техники выполнения прицельного выстрела в финальной стрельбе в упражнениях: МП-6, ПП-2 и ПП-3?
14. Как оценивается судьями общий результат в случае выстрела, сделанного спортсменом после команды «стоп», что предпринимается судьями в случае осечки и задержки оружия (описать судейскую процедуру в скоростных и матчевых упражнениях)?
15. Какие результаты зафиксированы как рекорды мира в финальных стрельбах из пистолета в олимпийских упражнениях?

Практический зачет по теме 2.6

В практический зачет по технике и тактике финальных стрельб из пистолета в соревновательных упражнениях входят: участие в организации и

судействе моделируемых финальных стрельб и стрельба на результат в моделируемых финальных стрельбах в упражнениях МП-5, ПП-2 и ПП-3.

Модуль 3. Методика обучения технике и тактике выполнения прицельного выстрела из крупнокалиберных пистолетов и револьверов в прикладных видах стрельбы

Тема.3.1. Прикладные виды спортивной стрельбы, правила соревнований, мишенное оборудование, экипировка

Лекционные занятия

Цели, задачи, концепции и структуры спортивных организаций, содействующих развитию прикладных видов спорта в России и за рубежом (Общероссийская спортивная общественная организация "Федерация практической стрельбы России" (ОСОО «ФПСР»), Международная ассоциация оборонной стрельбы из пистолета (МАОСП), SWPL, IDPA, IPSC и др.). Прикладные виды стрельбы, аккредитованные Министерством спорта РФ (внесенные в ЕВСК). Основные принципы построения (дизайна) упражнений по практической и оборонительной стрельбе. Меры, техника и средства безопасности при проведении упражнений в прикладных видах стрельбы. Классы оружия и спортсменов в прикладных видах стрельбы из пистолета и револьвера. Требования к тирам и стрельбищам по практической и оборонительной стрельбе. Мишенное оборудование и инвентарь, используемый для оборудования площадок для практической и оборонительной стрельбы, требования по безопасности и стандарты (железные и картонные, статические и подвижные мишени, препятствия, заграждения и укрытия, пулеуловители). Требование к экипировке спортсменов (кобуры, ремни, под сумки, очки, наушники, одежда, обувь),

участвующих в соревнованиях по прикладным видам стрельбы (по правилам IDPA, IPSC). Судейство и методика подсчета результатов стрельбы, методика определение рейтинга участников соревнования. Использование методик подготовки спортсменов по прикладным видам стрельбы в государственных военизированных и силовых организациях (достоинства и недостатки).

Участие российских спортсменов в международных соревнованиях по прикладным видам стрельбы в России и за рубежом (рейтинги, достижения).

Самостоятельная работа студента

Изучение официальных правил по практической (ОСОО «ФПСР») и оборонительной (МАОСП) стрельбе. Анализ видеозаписей выступлений сильнейших российских и зарубежных спортсменов в соревнованиях по прикладным видам стрельбы.

Варианты контрольных работ по теме 3.1:

1. Меры, техника и средства безопасности при проведении упражнений в прикладных видах стрельбы.
2. Основные принципы построения (дизайна) упражнений по практической и оборонительной стрельбе.
3. Судейство и методика подсчета результатов по практической и оборонительной стрельбе.

Тема 3.2. Обучение элементам техники прицельного скоростного выстрела из пистолета, револьвера в прикладных видах стрельбы

Практические занятия

Ознакомление с условиями выполнения прицельного скоростного выстрела в прикладных видах стрельбы. Требования правил безопасности при обучении скоростной стрельбе из крупнокалиберного пистолета,

револьвера. Дистанции, габариты мишеней и стартовые положения спортсменов в прикладных видах стрельбы. Использование стрелковых таймеров для подачи стартового сигнала и фиксации времени выстрела. Основные элементы техники прицельного скоростного выстрела из пистолета, револьвера в прикладных видах стрельбы: стартовое положение тела спортсмена (изготовка); управление дыхательными движениями; зрительный контроль положения мишени; захват рукояти пистолета, револьвера, находящегося в кобуре; зарядание пистолета (при стартовом условии - незаряженного оружия); траектория выведения оружия в район прицеливания; формирование хвата оружия удержанием двумя руками (при разрешенном условии использования второй руки в удержании оружия); собственно зрительное прицеливание (использование прицельных приспособлений пистолета, револьвера); управление спуском курка; анализ зрительно-мышечных ощущений полученных от колебания оружия (отдачи) в момент выстрела для коррекции следующего выстрела («отметка выстрела»). Требования к собственно-зрительному прицеливанию, в зависимости от дистанции стрельбы (особенности работы периферического и центрального зрения). Научное обоснование требований к элементам техники прицельного скоростного выстрела из пистолета, револьвера в прикладных видах стрельбы. Концептуальная последовательность обучения технике скоростной стрельбы из крупнокалиберного пистолета, револьвера. Распространенные технические ошибки при выполнении скоростного прицельного выстрела из крупнокалиберного пистолета, револьвера и методы их устранения.

Технология обучения прицельному скоростному выстрелу из пистолета, револьвера с использованием стрелковых лазерных тренажеров, массогабаритных макетов и учебных патронов. Особенности психофизиологического состояния спортсмена при стрельбе из крупнокалиберного пистолета, револьвера. Специальные упражнения,

направленные на оптимизацию функционального состояния спортсмена для скоростной стрельбы из крупнокалиберного короткоствольного оружия.

Практическое изучение техники выполнения прицельных скоростных выстрелов из спортивного пистолета калибра 9x19 мм по «классической мишени IPCS» с дистанций 7 м, 10 м, 15 м, 25 м. Изучение техники скоростного выстрела с заряданием оружия после стартового сигнала и скоростного выстрела самовзводом. Практическое изучение техники выполнения скоростного прицельного выстрела из крупнокалиберного пистолета, револьвера по движущимся мишеням.

Контрольные вопросы для теоретического зачета по теме 3.2:

1. Какие возможны условия выполнения прицельного скоростного выстрела в прикладных видах стрельбы?
2. Какие требования правил безопасности необходимо соблюдать при обучении скоростной стрельбе из крупнокалиберного пистолета, револьвера?
3. Какова концептуальная последовательность обучения технике скоростной стрельбы из крупнокалиберного пистолета, револьвера?
4. Какие технические требования предъявляются к стартовому положению спортсмена (изготовке), при выполнении прицельного скоростного выстрела из крупнокалиберного пистолета, револьвера?
5. Какие технические требования предъявляются к удержанию пистолета одной рукой, при выполнении прицельного скоростного выстрела из крупнокалиберного пистолета, револьвера?
6. Какие технические требования предъявляются к удержанию пистолета двумя руками, при выполнении прицельного скоростного выстрела из крупнокалиберного пистолета, револьвера?
7. Какие технические требования предъявляются к захвату рукояти пистолета, револьвера, находящегося в кобуре, при выполнении

- прицельного скоростного выстрела из крупнокалиберного пистолета, револьвера?
8. Какие технические требования предъявляются к траектории выведения оружия в район прицеливания при выполнении прицельного скоростного выстрела из крупнокалиберного пистолета, револьвера?
 9. Какие технические требования предъявляются к скоростному заряданию пистолета (при стартовом условии незаряженного оружия)?
 10. Какие технические требования предъявляются к собственно-зрительному прицеливанию, при выполнении прицельного скоростного выстрела из крупнокалиберного пистолета, револьвера?
 11. Какие технические требования предъявляются к управлению дыхательными движениями, при выполнении прицельного скоростного выстрела из крупнокалиберного пистолета, револьвера?
 12. Какие технические требования предъявляются к управлению спуском курка, при выполнении прицельного скоростного выстрела из крупнокалиберного пистолета, револьвера?
 13. В чем особенность психофизиологического состояния спортсмена при стрельбе из крупнокалиберного пистолета, револьвера?
 14. Какие существуют технологии обучения прицельному скоростному выстрелу из пистолета, револьвера с использованием стрелковых лазерных тренажеров, массогабаритных макетов и учебных патронов?
 15. Какие методики позволяют адаптировать начинающих стрелков-спортсменов к колебанию оружия (отдаче) и звуку выстрела крупнокалиберного короткоствольного оружия?

Практический зачет по теме 3.2

В практический зачет входят: демонстрация технически грамотного выполнения скоростного прицельного выстрела из спортивного пистолета калибра 9x19 мм или крупнокалиберного револьвера по «классической

мишени IPCS» с извлечением оружия из кобуры; выполнение серии из пяти одиночных скоростных выстрелов с дистанций 7 м, 10 м, 15 м, 25 м из стандартного стартового положения (фронтальная стойка, незаряженный пистолет с присоединённым магазином в кобуре, руки опущены вдоль туловища, без контакта с экипировкой). Результат засчитывается положительно, если среднее время выстрела менее 3 секунд и все пробоины находятся в габаритах зоны «D» мишени.

Тема 3.3. Техника и тактика выполнения серий прицельных скоростных выстрелов из пистолета, револьвера

Практические занятия

Ознакомление с условиями выполнения серий прицельных скоростных выстрелов из крупнокалиберного пистолета, револьвера в прикладных видах стрельбы. Особенности безопасного обращения с пистолетом, револьвером при выполнении серии скоростных выстрелов. Различия в технике изготовления и удержания мало и крупнокалиберного короткоствольного оружия при выполнении серии скоростных прицельных выстрелов. Основные технические требования к удержанию крупнокалиберного пистолета и револьвера и управлению спуском при серии скоростных выстрелов. Векторы статической силы кистей рук, направленные на стабилизацию оружия при серии скоростных выстрелов. Анализ различных индивидуальных видов техники удержания оружия и управления спуском в скоростной стрельбе из крупнокалиберного короткоствольного оружия ведущих российских и зарубежных спортсменов. Распространенные технические ошибки при выполнении серии скоростных прицельных выстрелов из крупнокалиберного пистолета, револьвера и методы их устранения. Особенности собственно-зрительного прицеливания и анализа зрительно-мышечных ощущений полученных от колебания оружия (отдачи)

в момент серии скоростных выстрелов для коррекции положения оружия. Темп стрельбы и техника собственно-зрительного прицеливания в зависимости от дистанции. Оптимизация мышечных напряжений и энергетических затрат, при скоростной стрельбе из крупнокалиберного короткоствольного оружия. Методика обучения технике выполнения двух скоростных выстрелов на сверхкоротких, коротких, средних и дальних дистанциях. Методика обучения технике выполнения серии шести скоростных выстрелов с 7 метров по картонной классической мишени ИПС (Упражнение «Билл Дрилл»). Методика обучения технике выполнения серии из восьми скоростных выстрелов по четырем мишеням, расположенных равноудаленно по фронту на средних и дальних дистанциях.

Практическое изучение техники выполнения скоростных серий прицельных выстрелов из спортивного пистолета калибра 9x19 мм и крупнокалиберного револьвера по «классической мишени ИПС» с дистанций 7 м, 10 м, 15 м, 25 м. Практическое изучение техники выполнения упражнения «Билл Дрилл».

Контрольные вопросы для теоретического зачета по теме 3.3:

1. В чем отличие техники выполнения серии скоростных выстрелов из крупнокалиберного пистолета, от скоростной стрельбы из спортивных малокалиберных пистолетов?
2. Какие существуют особенности удержания крупнокалиберного пистолета при выполнении серии скоростных выстрелов?
3. Какие используются виды управления спуском курка при выполнении серии скоростных выстрелов из крупнокалиберного пистолета?
4. Как зависит темп стрельбы от дистанции до мишени при выполнении серии скоростных выстрелов из крупнокалиберного пистолета?

5. За счет чего достигается оптимизация мышечных напряжений и энергетических затрат, при скоростной стрельбе из крупнокалиберного короткоствольного оружия?
6. Что входит в содержание методики обучения технике выполнения двух скоростных выстрелов на сверхкоротких, коротких, средних и дальних дистанциях?
7. В какой последовательности происходит подготовка спортсмена к выполнению стрелкового упражнения «Билл Дрилл»?
8. Какие существуют распространенные технические ошибки при выполнении серии скоростных прицельных выстрелов из крупнокалиберного пистолета, револьвера?
9. Как осуществляется контроль и исправление ошибок при выполнении серии скоростных прицельных выстрелов из крупнокалиберного пистолета, револьвера?
10. Что входит в содержание методики обучения технике выполнения серии из восьми скоростных выстрелов по четырем мишеням, расположенных равноудаленно по фронту на средних и дальних дистанциях?
11. Как направлены векторы статической силы кистей рук, для стабилизации оружия при серии скоростных выстрелов?
12. Зависит ли результат скоростной стрельбы из крупнокалиберного пистолета, револьвера от статической силы кистей рук?
13. Какие специальные упражнения используются стрелками для воспитания навыка управлять спуском курка на фоне статического напряжения мышц кистей рук?
14. Как меняются способы прицеливания (использования центрального и периферического зрения) от дистанции до мишени и динамики стрельбы?

15. Как техника удержания оружия влияет на компенсацию колебания ствола при выполнении серии скоростных выстрелов?

Практический зачет по теме 3.3

В практический входят: демонстрация технически грамотного выполнения серии из двух скоростных прицельных выстрелов из спортивного пистолета калибра 9x19 мм, или крупнокалиберного револьвера по «классической мишени ИПС»; выполнение серии шести скоростных выстрелов (три попытки) с 7 метров по картонной классической мишени ИПС (Упражнение «Билл Дрилл»). Результат засчитывается положительно, если время лучшей серии менее 3 секунд и все пробоины находятся в габаритах зоны «С» мишени.

Тема 3.4. Техника и тактика выполнения прицельных скоростных выстрелов из пистолета, револьвера по появляющимся и подвижным мишеням

Практические занятия

Ознакомление с условиями выполнения прицельных скоростных выстрелов из крупнокалиберного пистолета, револьвера по появляющимся и подвижным мишеням в прикладных видах стрельбы. Виды подвижных и появляющихся мишеней, используемых в прикладных видах спортивной стрельбы. Техника и тактика скоростной стрельбы из крупнокалиберного пистолета по маятниковым (качающимся) мишеням. Техника и тактика скоростной стрельбы из крупнокалиберного пистолета по мишеням,двигающимся во фронтальной плоскости. Техника и тактика скоростной стрельбы из крупнокалиберного пистолета по приближающимся и удаляющимся мишеням. Техника и тактика скоростной стрельбы из крупнокалиберного пистолета по мишеням, появляющимся на ограниченное

время. Понятие упреждённого положения крупнокалиберного пистолета, револьвера относительно центра подвижных мишеней. Зависимость упреждённого положения крупнокалиберного пистолета, револьвера от дистанции и скорости движения мишени. Методика обучения скоростной стрельбе по появляющимся и подвижным мишеням. Специальные упражнения, используемые для обучения скоростной стрельбе по появляющимся и подвижным мишеням. Специальные упражнения, используемые для повышения у спортсменов скорости и качества двигательной и зрительной реакции.

Практическое изучение техники и тактики выполнения скоростного прицельного выстрела из спортивного пистолета калибра 9x19 мм и крупнокалиберного револьвера по подвижным и появляющимся мишеням.

Контрольные вопросы для теоретического зачета по теме 3.4:

1. Какие виды подвижных и появляющихся мишеней используются в прикладных видах спортивной стрельбы?
2. В чем заключается особенность техники и тактики стрельбы из крупнокалиберного пистолета по маятниковым (качающимся) мишеням?
3. В чем заключается особенность техники и тактики стрельбы из крупнокалиберного пистолета по мишеням,двигающимся во фронтальной плоскости?
4. В чем заключается особенность техники и тактики стрельбы из крупнокалиберного пистолета по приближающимся и удаляющимся мишеням?
5. В чем заключается особенность техники и тактики стрельбы из крупнокалиберного пистолета по мишеням, появляющимся на ограниченное время?

6. Какая существует зависимость упреждённого положения оружия от скорости движения мишени и дистанции до нее?
7. В какой последовательности происходит подготовка спортсмена к выполнению скоростного прицельного выстрела по подвижным мишеням?
8. В какой последовательности происходит подготовка спортсмена к выполнению скоростного прицельного выстрела по мишеням, появляющимся на ограниченное время?
9. Какие существуют распространенные технические ошибки при выполнении скоростных прицельных выстрелов из крупнокалиберного пистолета, револьвера по появляющимся и подвижным мишеням?
10. Как осуществляется контроль и исправление ошибок при выполнении скоростных прицельных выстрелов из крупнокалиберного пистолета, револьвера по появляющимся и подвижным мишеням?
11. Что входит в содержание методики обучения технике и тактике выполнения скоростных прицельных выстрелов из крупнокалиберного пистолета, револьвера по появляющимся и подвижным мишеням?
12. Какие требования по техническому уровню и специальной физической подготовленности предъявляются к спортсмену для начала обучения скоростной стрельбе по появляющимся и подвижным мишеням?
13. Какие требования правил безопасности необходимо соблюдать при обучении скоростной стрельбе по появляющимся и подвижным мишеням?
14. Какие упражнения способствуют повышению у спортсмена скорости и качеству двигательной и зрительной реакции?
15. Какие технические особенности собственно-зрительного прицеливания существуют в стрельбе по появляющимся и подвижным мишеням?

Практический зачет по теме 3.4

В практический зачет входят: демонстрация технически грамотного выполнения скоростных прицельных выстрелов из спортивного пистолета калибра 9x19 мм или крупнокалиберного револьвера по маятниковой мишени («свингер с классической мишенью IPCS»), и мишени,двигающейся во фронтальной плоскости, с дистанции 15 метров. Результат засчитывается положительно, если в шести зачетных сериях (по три серии на каждый вид мишени) все пробоины находятся в габаритах зоны «С» мишени.

Тема 3.5. Техника и тактика выполнения скоростных прицельных выстрелов из пистолета, револьвера из-за укрытия. Техника скоростного заряжания оружия, и устранения задержек во время стрельбы

Практические занятия

Ознакомление с условиями выполнения прицельных скоростных выстрелов из крупнокалиберного пистолета, револьвера из-за укрытия. Виды возможных укрытий, используемых в прикладных видах спортивной стрельбы. Особенности безопасного обращения с пистолетом, револьвером при стрельбе из-за укрытия. Разница в технике и тактике стрельбы из-за укрытия в спортивно-соревновательной практике, и стрельбы при выполнении боевых и служебных задач сотрудниками государственных военизированных организаций и силовых ведомств. Технические требования к положению тела спортсмена для стрельбы из-за укрытия, в положении лежа (с удержанием оружия правой и левой руками). Технические требования к положению тела спортсмена для стрельбы из-за укрытия, в положении стоя (с правой и левой руки). Технические требования к положению тела спортсмена для стрельбы из-за укрытия, в положении «приседа» (с удержанием оружия правой и левой руками). Технические требования к

положению тела спортсмена для стрельбы из-за укрытия, в положении с опорой на одно, и два колена (с удержанием оружия правой и левой руками). Особенности техники собственно-зрительного прицеливания и управления спуском курка при стрельбе, с удержанием оружия неудобной (не ведущей) рукой. Разнообразие возможных положений тела спортсмена (изготовок) в зависимости от вида укрытия, условий и динамики стрельбы. Методика обучения выполнению скоростного прицельного выстрела из крупнокалиберного пистолета, револьвера из-за укрытия в различных видах изготовления. Распространенные технические ошибки при выполнении скоростных прицельных выстрелов из крупнокалиберного пистолета и револьвера из-за укрытия и методы их устранения.

Техника скоростного заряжания оружия. Требования безопасности при скоростном заряжании оружия. Способы досыла патрона в патронник. Способы и техника скоростной замены магазина. Упражнения для обучения скоростному заряжанию оружия. Виды технических задержек (осечка, перекося патрона в патроннике, не досылание, подача двух патронов, зажатие затвором стреляной гильзы) при стрельбе из пистолетов и способы их скоростного устранения.

Практическое изучение техники и тактики выполнения скоростного прицельного выстрела из спортивного пистолета калибра 9x19 мм и крупнокалиберного револьвера из-за укрытия в различных видах изготовления (стоя, лежа, с коленей и низкого приседа).

Контрольные вопросы для теоретического зачета по теме 3.5:

1. Какие виды укрытий стрелка используются в прикладных видах спортивной стрельбы?
2. Какие требования правил безопасности необходимо соблюдать при обучении скоростной стрельбе из-за укрытия?

3. В чем заключаются особенности техники и тактики скоростной стрельбы из-за укрытия в спортивной практике, и в условиях выполнения боевых задач сотрудниками государственных военизированных организаций и силовых ведомств?
4. Какие технические требования предъявляются к положению тела спортсмена для скоростной стрельбы из-за укрытия, в положении лежа?
5. Какие технические требования предъявляются к положению тела спортсмена для скоростной стрельбы из-за укрытия, в положении стоя?
6. Какие технические требования предъявляются к положению тела спортсмена для скоростной стрельбы из-за укрытия, в положении с опорой на одно колено?
7. Какие технические требования предъявляются к положению тела спортсмена для скоростной стрельбы из-за укрытия, в положении низкого приседа?
8. Какие существуют распространенные технические ошибки при выполнении скоростных прицельных выстрелов из-за укрытия?
9. Как осуществляется контроль и исправление ошибок при выполнении скоростных прицельных выстрелов из-за укрытия?
10. Что входит в содержание методики обучения технике и тактике выполнения скоростных прицельных выстрелов из-за укрытия?
11. Какие существуют особенности техники собственно-зрительного прицеливания и управления спуском курка при стрельбе неудобной (не ведущей) рукой?
12. Какие требования правил безопасности необходимо соблюдать при скоростном зарядании пистолетов?
13. Какие существуют способы скоростного и безопасного досыла патрона в патронник пистолета?

14. Какие виды самостоятельно устраняемых задержек, могут возникать при выполнении стрелкового упражнения?
15. Какие упражнения могут использоваться для обучения скоростной замене магазина пистолета?

Практический зачет по теме 3.5

В практический зачет входят: демонстрация технически грамотного выполнения скоростных прицельных выстрелов из-за различных видов укрытия, в положении спортсмена стоя, лежа, с опорой на колено и низкого приседа (с удержанием оружия правой и левой руками).

Зачетная стрельба проводится из пистолета калибра 9x19 мм или крупнокалиберного револьвера по «классической мишени IPCS» с дистанции 25 метров. Из стартового положения, стоя лицом к мишеням, (не заряженное оружие с пристегнутым магазином в кобуре) по сигналу стрелкового таймера необходимо изготавиться лежа за укрытием, зарядить оружие и выполнить скоростной прицельный выстрел. Результат засчитывается положительно, если время выполнения выстрела менее 3-х секунд и все пробоины находятся в габаритах зоны «D» мишени (три зачетных серии).

Тема 3.6. Техника и тактика выполнения скоростных прицельных выстрелов из пистолета, револьвера в движении

Практические занятия

Ознакомление с условиями выполнения прицельных скоростных выстрелов из крупнокалиберного пистолета, револьвера в процессе движения спортсмена. Виды техник передвижений, используемых при выполнении стрелковых упражнений. Особенности безопасного обращения с пистолетом, револьвером при стрельбе в процессе движения стрелка. Требования по

техническому уровню и специальной физической подготовленности, предъявляемые к спортсмену для начала обучения скоростной стрельбе в движении. Техника и тактика скоростной стрельбы с остановкой после короткой пробежки (навстречу и на отходе от мишени). Техника движения «тактическим» шагом. Гироскопические требования к системе «тело стрелка-оружие-мишень» при движении «тактическим» шагом. Методика обучения движению «тактическим» шагом с удержанием оружия в районе прицеливания. Использование лазерных тренажеров для обучения движению «тактическим» шагом с удержанием оружия в районе прицеливания. Техника и тактика скоростной стрельбы в движении «тактическим» шагом навстречу мишени. Техника и тактика скоростной стрельбы в движении «тактическим» шагом на отходе от мишени. Техника и тактика скоростной стрельбы в движении «тактическим» шагом параллельно линии мишеней (вправо и влево).

Методика обучения выполнению скоростного прицельного выстрела из крупнокалиберного пистолета, револьвера в процессе движения спортсмена. Распространенные технические ошибки при выполнении скоростных прицельных выстрелов из крупнокалиберного пистолета и револьвера в процессе движения спортсмена, и методы их устранения.

Практическое изучение техники и тактики выполнения скоростного прицельного выстрела из спортивного пистолета калибра 9x19 мм и крупнокалиберного револьвера в движении «тактическим» шагом и во время остановки после короткой пробежки.

Контрольные вопросы для теоретического зачета по теме 3.6:

1. Какие требования правил безопасности необходимо соблюдать при обучении скоростной стрельбе в движении спортсмена?
2. Какие виды передвижений спортсменов допускаются правилами, при выполнении стрелковых упражнений в прикладных видах спорта?

3. В чем заключаются особенности техники и тактики скоростной стрельбы с остановкой после короткой пробежки?
4. Какие упражнения используются при обучении скоростной стрельбе с остановкой после короткой пробежки?
5. Какие технические требования предъявляются к системе «тело стрелка-оружие-мишень» при стрельбе в движении «тактическим» шагом?
6. Какова последовательность обучения скоростной стрельбе в движении спортсмена?
7. Какие требования по техническому уровню и специальной физической подготовленности предъявляются к спортсмену для начала обучения скоростной стрельбе в движении?
8. Какие тренажеры и приспособления могут использоваться для обучения скоростной стрельбе в движении?
9. Какие существуют распространенные технические ошибки при выполнении скоростных прицельных выстрелов в движении спортсмена?
10. Как осуществляется контроль и исправление ошибок при выполнении скоростных прицельных выстрелов в движении спортсмена?
11. Что входит в содержание методики обучения технике и тактике выполнения скоростных прицельных выстрелов в движении спортсмена?
12. Какие существуют особенности техники собственно-зрительного прицеливания и управления спуском курка при стрельбе в движении?
13. Каковы критерии оценки оптимальной техники выполнения скоростных прицельных выстрелов в движении спортсмена?
14. Как зависит амплитуда колебания центра тяжести спортсмена при движении от частоты и длины шага?

15. Какие предъявляются требования к психофизиологическому состоянию спортсмена при освоении техники скоростной стрельбы в движении?

Практический зачет по теме 3.6

В практический зачет входят: демонстрация технически грамотного выполнения скоростных прицельных выстрелов в остановке после короткой пробежки, и в движении «тактическим» шагом навстречу и на отходе от мишени, а также в движении параллельно линии мишеней (вправо и влево).

Зачетная стрельба проводится из пистолета калибра 9x19 мм или крупнокалиберного револьвера по «классической мишени ИПС» в движении «тактическим» шагом с рубежа 20 метров на рубеж 10 метров навстречу мишени. Результат засчитывается положительно, если среднее время выполнения серии из трех выстрелов менее 4-х секунд и все пробоины находятся в габаритах зоны «D» мишени (три зачетных серии). Стартовое положение - стоя лицом к мишени, оружие заряжено и находится в кобуре. Выстрелы выполняются без изменения скорости передвижения спортсмена.

Тема 3.7. Организация и проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки с практической стрельбой из крупнокалиберного пистолета, револьвера

Практические занятия

Содержание стандартной программы учебно-тренировочных занятий групп начальной подготовки для овладения базовыми навыками стрельбы из крупнокалиберного спортивного пистолета и револьвера (стандартные программы обучения, разрабатываются и утверждаются федерациями по прикладным видам стрельбы, совместно с Министерством спорта РФ и специализированными методическими советами). Нормативно-правовая база, регулирующая легитимность проведения занятий по начальному обучению

спортивной стрельбе из крупнокалиберного спортивного пистолета и револьвера. Содержание инструктажа начинающих спортсменов по безопасному обращению с короткоствольным оружием и патронами к нему. Особенности последовательности обучения начальным навыкам выполнения прицельного выстрела из крупнокалиберного спортивного пистолета и револьвера. Методические требования к составлению тематического плана-конспекта по учебному занятию с практической стрельбой в группах начальной подготовки. Расчет моторной плотности занятий и необходимого количества патронов и оружия для групп начальной подготовки в прикладных видах стрельбы. Содержание разминки, упражнения с разряженным оружием (или массогабаритным макетом пистолета) для групп начальной подготовки в прикладных видах стрельбы. Количественный состав группы начальной подготовки. Соотношение времени, затрачиваемого на упражнения с практической стрельбой и имитацией выстрела без патрона, для групп начальной подготовки. Упражнения по специальной физической подготовке для групп начального обучения. Требуемое материально-техническое обеспечение для проведения тренировочных занятий с практической стрельбой в группах начальной подготовки. Расчет общих материальных затрат на проведение тренировочных занятий с практической стрельбой в группах начальной подготовки. Документальное сопровождение (приказы, ведомости, журналы и проч.), необходимое для проведения учебно-тренировочных занятий с практической стрельбой в группах начальной подготовки.

Практическое проведение занятий со стрельбой из крупнокалиберного спортивного пистолета и револьвера по утвержденному тематическому плану-конспекту в группах начальной подготовки.

Самостоятельная работа студента

Изучение содержания стандартной программы учебно-тренировочных занятий для групп начальной подготовки. Изучение содержания документов, необходимых для обеспечения легитимности занятий, проводимых с использованием спортивного оружия. Составление тематического плана-конспекта для проведения в группе начальной подготовки учебного и зачетного занятия с практической стрельбой из крупнокалиберного спортивного пистолета и револьвера.

Контрольные вопросы для теоретического зачета по теме 3.7:

1. Что входит в содержание стандартной программы учебно-тренировочных занятий групп начальной подготовки для овладения базовыми навыками стрельбы из крупнокалиберного спортивного пистолета и револьвера?
2. Что входит в содержание инструктажа начинающих спортсменов по безопасному обращению с короткоствольным оружием и патронами к нему?
3. Какие методические требования предъявляются к составлению тематического плана-конспекта по учебному занятию с практической стрельбой в группах начальной подготовки?
4. Как рассчитывается необходимое количество патронов и оружия для практических занятий в группах начальной подготовки в прикладных видах стрельбы?
5. Какие материально-технические условия необходимы для проведения занятий с практической стрельбой в группах начальной подготовки?
6. Какие требования и ограничения предъявляются к спортсмену для участия в учебно-тренировочных занятиях с практической стрельбой?
7. Что входит в содержание разминки перед практической стрельбой в группах начальной подготовки?

8. Сколько человек может быть одновременно допущено к практической стрельбе в группах начальной подготовки (из расчета на одного тренера на огневом рубеже)?
9. Какие упражнения с оружием без патрона используются в группах начальной подготовки?
10. Какие стрелковые упражнения с практической стрельбой входят в курс занятий группы начальной подготовки?
11. Какие документы необходимо подготовить, оформить и утвердить для проведения занятий с практической стрельбой для групп начальной подготовки?
12. Какие предъявляются требования к теоретической и практической подготовленности спортсмена в группах начальной подготовки, для допуска к стрельбе из крупнокалиберного спортивного пистолета и револьвера?
13. Какие предъявляются требования к состоянию здоровья спортсмена, для допуска к стрельбе из крупнокалиберного спортивного пистолета и револьвера?
14. Что учитывается в расчете материальных трат для организации и проведения занятий с практической стрельбой в группах начальной подготовки?
15. Как распределяется ответственность за возможный несчастный случай на занятиях с практической стрельбой в группах начальной подготовки?

Практический зачет по теме 3.7

В практический зачет входит: проведение учебно-тренировочного занятия в группе начальной подготовке с практической стрельбой из крупнокалиберного спортивного пистолета и револьвера, по утвержденному руководителем специализации, тематическому плану-конспекту. Зачетное

занятие экспертно оценивается ведущим преподавателем.

Модуль 4. Физиология выполнения прицельного выстрела

Тема 4.1. Деятельность центральной и периферической нервной системы при выполнении прицельного выстрела

Лекционные занятия

Центральная и периферическая нервная система и их роль в регуляции физиологических процессов, происходящих в организме спортсмена при выполнении прицельного выстрела. Основные физиологические принципы организации двигательных действий спортсменов в стрелковых видах спорта. Многоуровневая функциональная система управления выполнением прицельного выстрела. Три основных функциональных блока, управляющих движениями, при выполнении прицельных выстрелов: 1) блок регуляции тонуса и уровня бодрствования; 2) блок приема, переработки и хранения информации; 3) блок программирования, регуляции и контроля двигательной деятельности. Принципиальная схема функциональной организации двигательной системы спортсмена, выполняющего прицельный выстрел. Рефлекторное кольцевое регулирование и программное управление движениями. Физиологический механизм регуляции различных статических положений тела (изготовок) стрелка-спортсмена. Роль различных отделов ЦНС в регуляции тонической активности мышц. Рефлексы поддержания позы (установочные), участвующие в формировании изготовления стрелка. Роль спинного мозга и подкорковых отделов ЦНС в регуляции движений при выполнении прицельного выстрела. Роль различных отделов коры больших полушарий в регуляции движений при выполнении прицельного выстрела.

Физиологические механизмы формирования двигательных навыков в период начального обучения технике стрельбы. Функциональная система, доминанты, двигательный динамический стереотип. Значение вестибулярной

сенсорной системы в управлении движениями спортсмена в стрелковых видах спорта. Роль зрительной сенсорной системы при выполнении прицельного выстрела. Механизм восприятия и передачи зрительной информации в процессе прицеливания.

Самостоятельная работа студента

Самостоятельное изучение работ отечественных и зарубежных физиологов, посвященных описанию структуры и содержания физиологических процессов, происходящих в центральной и периферической нервной системы спортсмена, при выполнении прицельного выстрела.

Варианты контрольных работ по теме 4.1

1. Физиологические механизмы формирования двигательных навыков в период начального обучения технике стрельбы.
2. Многоуровневая функциональная система управления выполнением прицельного выстрела.
3. Значение вестибулярной и зрительной сенсорной системы в управлении движениями спортсмена в стрелковых видах спорта.

Тема 4.2. Деятельность сердечнососудистой и дыхательной системы при выполнении прицельного выстрела

Лекционные занятия

Сердечнососудистая система и ее роль в регуляции физиологических процессов, происходящих в организме спортсмена, при выполнении прицельного выстрела в различных динамических режимах стрельбы (пулевая, стендовая стрельба и стрельба из лука). Основные показатели работы сердца спортсменов в стрелковых видах спорта. Метаболизм и кровоснабжение сердца спортсмена при различных динамических режимах

стрельбы. Сравнительные показатели минутного объема кровообращения и ЧСС в пулевой, стендовой, в прикладных видах стрельбы и стрельбе из лука. Показатели оптимальной величины ЧСС при выполнении олимпийских стрелковых упражнений в пулевой, стендовой стрельбе и стрельбе из лука. Физиологический механизм регуляции ЧСС в статической изготовке и при активной мышечной работе стрелка-спортсмена (стендовая стрельба, спортивный, прикладные виды стрельбы). Электрокардиограмма спортсменов в стрелковых видах спорта. Взаимосвязь оптимального момента для выполнения прицельного выстрела с периодом сокращения сердечной мышцы. Показатели нормального артериального давления (АД) спортсменов в группах высшего спортивного мастерства при выполнении соревновательных стрелковых упражнений в различных видах стрельбы.

Общая характеристика дыхательной функции при выполнении прицельных выстрелов. Физиологический механизм регуляции дыхательных движений. Дыхательный центр и его функция. Понятие паттерна дыхательных движений. Показатели легочного объема и емкости у спортсменов различной стрелковой специализации.

Самостоятельная работа студента

Самостоятельное изучение работ отечественных и зарубежных физиологов, посвященных описанию функций сердечнососудистой и дыхательной системы при выполнении прицельного выстрела. Изучение методов чтения (расшифровки) показателей ЭКГ по специальной учебной литературе.

Варианты контрольных работ по теме 4.2

1. Основные показатели работы сердца спортсменов в стрелковых видах спорта.
2. Электрокардиограмма спортсменов в стрелковых видах спорта.

3. Общая характеристика дыхательной функции при выполнении прицельных выстрелов.

Тема 4.3. Оптимальные психофизиологические состояния для выполнения прицельного выстрела

Лекционные занятия

Требования к оптимальным психофизиологическим состояниям спортсмена для выполнения прицельного выстрела в различных динамических режимах стрельбы. Критерии и методы оценки психофизиологического состояния спортсмена для выполнения прицельного выстрела. Моделирование оптимальных психофизиологических состояний.

Средства и методы контроля психофизиологического состояния спортсмена в тренировочном процессе. Использование тренажеров с биологической обратной связью для обучения спортсменов контролю и управлению основными физиологическими процессами (общий и частный тонус мышц, дыхательные движения, зрительное восприятие, вербально-логическое мышление). Показатели альфа-ритма головного мозга - как индикатор качества функционального состояния спортсмена для выполнения прицельного выстрела. Комплексный анализ показателей, позволяющий выявить причинно-следственные взаимосвязи в функциональной системе.

Методы использования упражнений, позволяющих оптимизировать психофизиологическое состояние спортсменов в стрелковых видах спорта.

Самостоятельная работа студента

Самостоятельное изучение работ отечественных и зарубежных психофизиологов, посвященных описанию методов диагностики, контроля и оптимизации функциональных состояний спортсменов в стрелковых видах спорта.

Варианты тем рефератов по теме 4.3

1. Критерии оценки оптимальности психофизиологического состояния спортсмена в стрелковых видах спорта.
2. Методы диагностики и контроля психофизиологического состояния спортсмена в стрелковых видах спорта.
3. Комплексы упражнений, позволяющие оптимизировать психофизиологическое состояние спортсменов для выполнения прицельного выстрела.

. Программный материал 3 курс

Модуль 1. Методика обучения технике и тактике выполнения прицельного выстрела из гладкоствольных ружей по летящей мишени

Тема 1.1. Стендовая стрельба и спортинг в Российской Федерации

Лекционные занятия

История возникновения и развития спортивной стрельбы из гладкоствольных ружей по летящим мишеням. Сведения о развитии стендовой стрельбы и спортинга спорта за текущий год в Российской Федерации. Количество занимающихся и подготовленных стрелков-разрядников, мастеров спорта и мастеров спорта международного класса по стендовой стрельбе и спортингу за прошедший год. Сравнительный анализ изменений, произошедших в стендовой стрельбе и спортинге, за истекший и предыдущие годы. Новшества, открытия и изобретения в технике, тактике, методике обучения и тренировке, правилах соревнований, оборудовании и инвентаре. Анализ важнейших отечественных и международных соревнований по стендовой стрельбе и спортингу. Итоги выступления российских стрелков в стендовой стрельбе и спортинге на международных соревнованиях в прошедшем году и в настоящем спортивном сезоне.

Самостоятельная работа студента

Изучение литературных источников по истории возникновения стендовой стрельбы и спортинга. Самостоятельное изучение спортивных биографий ведущих российских спортсменов и олимпийских чемпионов по стендовой стрельбе. Ознакомление с результатами выступлений ведущих российских спортсменов в стендовой стрельбе и спортинге на международных соревнованиях по официальным протоколам (на сайтах Стрелкового Союза России и аккредитованных спортивных федераций по стендовой стрельбе и спортингу).

Тема 1.2. Правила, меры и техника безопасности при использовании гладкоствольных спортивных ружей

Практические занятия

Специфические особенности безопасного обращения с гладкоствольными спортивными ружьями и дробовыми патронами, дистанции стрельбы дробовыми патронами. Требования к условиям хранения и транспортировки гладкоствольных спортивных ружей и дробовых патронов. Экологические и санитарные требования к стрельбищам при использовании свинцовых дробовых зарядов. Культура поведения стрелка при обращении гладкоствольным спортивным ружьем. Требования к экипировке стрелка по правилам мер безопасности (наушники, защитные очки, жилеты, подсумки, кейсы для оружия пр.) Порядок получения спортивных ружей и патронов в комнате хранения оружия (КХО). Содержание инструктажа по мерам безопасности при стрельбе по летящим мишеням. Оформление журналов и ведомостей по мерам безопасности. Меры безопасности при подготовке и выполнении стрелкового упражнения в стендовой стрельбе и спортинге. Понятие «угол безопасности» при стрельбе упражнениями «Скит», «Трап» и соревновательных упражнений в спортинге. Безопасное обращение с оружием вне линии огня. Действия спортсмена на соревнованиях и тренировках, при различных видах задержек стрельбы и

поломках спортивных ружей. Понятие «затяжной» и «петардный» выстрел в стендовой стрельбе и действия стрелка в подобной ситуации. Обязанности руководителя стрельб для обеспечения безопасности спортсменов, судей и зрителей в стендовой стрельбе и спортинге. Безопасность при самостоятельной сборке дробовых патронов. Процедура проверки спортивных ружей на не заряженность после окончания стрельбы. Меры безопасности при возвращении спортивных ружей и патронов на склад. Требование к безопасному оборудованию места чистки и смазки оружия. Обеспечение безопасности при техническом обслуживании, мелком ремонте и наладке гладкоствольных спортивных ружей.

Самостоятельная работа студента

Изучение и конспектирование требований к мерам и технике по безопасному обращению с гладкоствольными спортивными ружьями. Практическое овладение умениями и навыками безопасного обращения с оружием с использованием массогабаритных макетов (ММГ).

Контрольные вопросы для теоретического зачета по теме 1.2:

16. На какой дистанции выстрел из спортивного гладкоствольного ружья дробовым зарядом представляет опасность для жизни и здоровья человека, животных и птиц?
17. Каковы требования для обеспечения сохранности гладкоствольных спортивных ружей и дробовых патронов при хранении, транспортировке и использовании в соревновательной и тренировочной деятельности по 288 Приказу МВД?
18. Каковы требования к экипировке спортсмена при стрельбе из гладкоствольных спортивных ружей в стендовой стрельбе и спортинге?
19. Каков порядок допуска спортсмена к практическим занятиям по стрельбе из гладкоствольных спортивных ружей?
20. Что включают в себя меры безопасности при подготовке к выполнению

стрелкового упражнения в стендовой стрельбе и спортинге?

21. Как оформляется журнал сдачи зачета по мерам безопасности при использовании гладкоствольных спортивных ружей?

22. Что включает в себя содержание инструктажа по мерам безопасности при использовании гладкоствольных спортивных ружей?

23. Какие существуют голосовые команды, визуальные и звуковые сигналы для обеспечения безопасности при выполнении стрелковых упражнений в стендовой стрельбе и спортинге?

24. Что такое «угол безопасности» при стрельбе упражнениями «Скит», «Трап» и соревновательных упражнений в спортинге, чем регламентируется его величина?

25. Каков порядок получения и сдачи гладкоствольных спортивных ружей и дробовых патронов спортсменом в комнате хранения оружия (КХО)?

26. Что входит в обязанности спортсмена для обеспечения безопасности при стрельбе упражнениями «Скит», «Трап» и соревновательных упражнений в спортинге?

27. Что входит в обязанности руководителя стрельб для обеспечения безопасности спортсменов, судей и зрителей в стендовой стрельбе и спортинге?

28. В чем заключаются меры по обеспечению безопасности при техническом обслуживании, мелком ремонте и наладке гладкоствольных спортивных ружей?

29. Как обеспечить безопасность сборки дробовых патронов?

30. Какова последовательность действий спортсмена при «затяжном» выстреле дробового заряда?

Тема 1.3. Спортивные гладкоствольные ружья и патроны к ним, классификация, устройство и тактико-технические характеристики. Экипировка спортсменов

Лекционные занятия

Классификация гладкоствольных ружей в соответствии с ФЗ «Об оружии». Калибры гладкоствольных ружей, применяемые в спортивной и охотничьей практике.

Техническая характеристика гладкоствольных спортивных ружей. Отличия спортивных гладкоствольных ружей и дробовых патронов, применяемых в стендовой стрельбе и спортинге. Вес дробового заряда и номера дроби, используемые в спортивной практике. Виды дульных сужений и насадок для гладкоствольных ружей: «чок», «получок», «цилиндр» и др., их технические характеристики.

Назначение спортивных гладкоствольных ружей. Устройство дробового патрона для стендовой стрельбы и спортинга. Вес дробового заряда, вес порохового заряда патрона в зависимости от свойств пороха и его характеристик. Последовательность сборки дробового патрона. Методы подбора дробовых патронов к гладкоствольному спортивному ружью.

Материальная часть спортивных гладкоствольных ружей. Основные технические характеристики основных современных образцов спортивного оружия, используемого в стендовой стрельбе и спортинге. Требования, предъявляемые к оружию правилами соревнований по стендовой стрельбе и спортингу. Основные части гладкоствольных ружей, взаимодействие частей и механизмов при зарядании, стрельбе и экстракции гильз. Разборка и сборка ружей, чистка и хранение. Подгонка и оперативный ремонт ружей. Неисправности гладкоствольного ружья, и их устранение в условиях соревнований. Виды повреждений и дефектов стволов спортивных ружей, способы их определения.

Современные образцы гладкоствольных спортивных ружей зарубежного производства.

Преимущества и конструктивные особенности спортивных ружей различных фирм и производителей.

Порядок наладки и приведения к нормальному бою гладкоствольных

спортивных ружей. Правила ухода и обслуживания оружия для стендовой стрельбы и спортинга. Требования официальных Правил к экипировке спортсменов, для участия в соревнованиях по стендовой стрельбе и спортингу.

Самостоятельная работа студента

Изучение специальной технической литературы, наставлений, чертежей и схем по устройству и техническим характеристикам спортивных гладкоствольных ружей. Самостоятельное изучение требований к ружьям, изложенных в официальных Правилах проведения спортивных соревнований стендовой стрельбе и спортингу. Посещение интернет сайтов производителей спортивных гладкоствольных ружей для ознакомления с техническими характеристиками новых моделей.

Контрольные вопросы для теоретического зачета по теме 1.3:

16. Как классифицируются гладкоствольные ружья в соответствии с ФЗ «Об оружии»?
17. Какие калибры используются в соревновательной практике стендовой стрельбы и спортинга?
18. Что такое калибр гладкоствольного ружья, в чем он измеряется?
19. Чему в метрической системе измерений соответствует 12-й калибр гладкоствольного ружья?
20. Из каких частей и механизмов состоит спортивное гладкоствольное ружье (название и назначение частей и механизмов на примере ружья МЦ 10803, МЦ 10804)?
21. Как устроен дробовой патрон, используемый в стендовой стрельбе и спортинге?
22. Какие виды сверловки и сужения дульной части встречаются в гладкоствольных ружьях, и каковы их технические характеристики?
23. Как взаимодействуют части и механизмы спортивного гладкоствольного ружья при зарядании, выстреле и экстракции гильз?

24. Чем могут быть вызваны задержки при стрельбе из гладкоствольных ружей?
25. Какие существуют визуальные признаки дефектов стволов у гладкоствольных ружей?
26. Какие существуют задержки при стрельбе из пистолетов и револьверов, что является причиной их возникновения?
27. Какие виды прицельных приспособлений разрешены для использования в стендовой стрельбе и спортинге?
28. Каков порядок наладки и приведения к нормальному бою (пристрелки) спортивных гладкоствольных ружей?
29. Какие модели сертифицированного спортивного гладкоствольного оружия используется в соревновательной практике стендовой стрельбы и спортинга в настоящее время?
30. Как осуществляется чистка и уход за спортивными гладкоствольными ружьями?

Варианты тем рефератов по теме 1.3.

1. Современная классификация гладкоствольных ружей, назначение, технические характеристики.
2. Современные образцы гладкоствольных спортивных ружей зарубежного производства. Преимущества и конструктивные особенности спортивных ружей различных фирм и производителей.
3. Порядок наладки и приведения к нормальному бою гладкоствольных спортивных ружей. Правила ухода и обслуживания оружия для стендовой стрельбы и спортинга.
4. Требования официальных Правил к оружию и экипировке спортсменов, для участия в соревнования по стендовой стрельбе и спортингу.

1.4. Олимпийские упражнения в стендовой стрельбе, соревновательные упражнения в спортинге, условия и правила их выполнения

Лекционные занятия

Требования к стрельбищам и площадкам для проведения соревнований по стендовой стрельбе. Регламент и порядок выполнения олимпийского упражнения «Скит». Количество и последовательность поражения мишеней в упражнении. Размеры и план площадки для упражнения «Скит». Размеры будок для метательных машинок. Устройство метательных машинок для стендовой стрельбы. Углы вылета и скорости мишеней в упражнении «Скит». Требования к поражению летящей мишени.

Особенности внешней среды, в которой проводятся соревнования по стендовой стрельбе и спортингу. Пространственные показатели, характеристика внешних воздействий и раздражителей, окружающих спортсмена во время соревнований.

Особенности спортивной деятельности в стендовой стрельбе и спортинге, характеристика мышечной работы и психического состояния. Виды травм и хронических заболеваний, получаемых при интенсивных нагрузках и ошибках в планировании тренировочного процесса.

Упражнения «Трап» и «Дубль-трап», регламент и порядок выполнения. Количество и последовательность поражения мишеней в упражнениях. Размеры и план площадки для упражнений «Трап» и «Дубль-трап». Углы вылета мишеней. Дальность полета мишеней.

Правила судейства упражнений «Трап» и «Дубль-трап». Техническое оснащение площадок для проведения соревнований по стендовой стрельбе.

Виды спортинга. «Дублетная стрельба» (дубль-спортинг), «Компакт-спортинг», «Спортинг» (большой), «Русский спортинг», «Линейная стрельба», «Пропеллеры», «Универсальная траншея», «Автоматический мульти-трап», «Круглый стенд NSSA», «Английский круглый стенд», «Спорт-трап». Описание регламента выполняемых стрелковых упражнений в

каждом виде спортинга. Количество, углы вылета и скорости мишеней. Последовательность и условия поражения мишеней.

Самостоятельная работа студента

Самостоятельное изучение Правил проведения соревнований по стендовой стрельбе и спортингу. Изучение схем площадок для стрельбы упражнений «Скит», «Трап». Изучение описаний разновидностей спортинга по литературе и материалам сайтов спортивных стрелковых федераций.

Контрольные вопросы для теоретического зачета по теме 1.4:

1. Какие технические требования предъявляют к площадкам для проведения соревнований по упражнению «Скит»?
2. Сколько мишеней, и в какой последовательности должен поразить спортсмен в упражнении «Скит»?
3. Сколько человек одновременно может выполнять упражнение «Скит» на одной площадке?
4. Какой угол вылета и скорость должны иметь мишени, вылетающие из высокой и низкой будки?
5. С какой высоты подается правая и левая мишени в упражнении «Скит»?
6. В каком стартовом положении должен находиться спортсмен при подаче команды для запуска мишени в упражнении «Скит»?
7. Какие размеры имеет зона допустимого поражения мишени в упражнении «Скит»?
8. Какие технические требования предъявляют к площадкам для проведения соревнований по упражнению «Трап» и «Дубль-трап»?
9. Сколько мишеней, и в какой последовательности должен поразить спортсмен в упражнении «Трап»?
10. Сколько мишеней, и в какой последовательности должен поразить спортсмен в упражнении «Дубль-трап»?
11. Под каким углом, и с какой скоростью подаются мишени в упражнениях

«Трап» и «Дубль-трап»?

12. Какова зона эффективного поражения мишеней в упражнении «Трап»?

13. Какие существуют виды спортинга?

14. В чем отличие стендовой стрельбы и спортинга, как видов спорта?

15. Какие технические требования предъявляют к площадкам для проведения соревнований по спортингу?

1.5.Обучение элементам техники прицельного выстрела из гладкоствольного ружья по летящей мишени

Практические занятия

Ознакомление с условиями выполнения прицельного выстрела из гладкоствольного ружья по летящим мишеням. Требования правил безопасности при обучении стрельбе из гладкоствольного спортивного ружья. Дистанции и стартовые положения спортсменов в стендовой стрельбе и спортинге. Габариты, углы и скорость полета мишеней в стендовой стрельбе и спортинге. Эргономика ружья (прикладистость), баланс, первичная подгонка оружия.

Практическое изучение основных элементов техники прицельного выстрела из гладкоствольного спортивного ружья по летящей мишени. Стартовое положение тела спортсмена (изготовка); управление дыхательными движениями; зрительный контроль полета мишени; траектория выведения оружия в район прицеливания (вскидывание, поводка, упреждение); собственно зрительное прицеливание; управление спуском курка; анализ зрительно-мышечных ощущений полученных от колебания оружия (отдачи) в момент выстрела для коррекции следующего выстрела («отметка выстрела»). Требования к собственно-зрительному прицеливанию (особенности работы периферического и центрального зрения). Научное обоснование требований к элементам техники прицельного выстрела по летящей мишени. Концептуальная последовательность обучения технике скоростной стрельбы из гладкоствольного ружья. Распространенные

технические ошибки при выполнении прицельного выстрела из гладкоствольного ружья по летящим мишеням и методы их устранения.

Технология обучения прицельному скоростному выстрелу из гладкоствольного ружья с использованием стрелковых лазерных тренажеров, компьютерных панорамных симуляторов, массогабаритных макетов и учебных патронов. Особенности психофизиологического состояния спортсмена при стрельбе из гладкоствольного ружья 12-го калибра. Специальные упражнения, направленные на оптимизацию функционального состояния спортсмена для стрельбы из гладкоствольных ружей.

Практическое изучение техники выполнения одиночных и дублетных прицельных выстрелов из гладкоствольного ружья по летящим мишеням. Изучение техники выстрела по угонным мишеням. Практическое изучение техники выполнения прицельного выстрела встречным мишеням. Практическое изучение техники дублетного выстрела.

Практическое ознакомление с организационными формами проведения учебных, учебно-тренировочных и контрольных занятий в стендовой стрельбе и спортинге. Требования к индивидуальным и групповым занятиям.

Самостоятельная работа студента

Самостоятельное изучение и анализ модельных характеристик прицельного выстрела по летящей мишени. Анализ видеозаписей выполнения стрелковых упражнений в стендовой стрельбе и спортинге ведущими российскими и зарубежными спортсменами. Составление типового плана-конспекта учебно-тренировочного занятия по начальному обучению технике выполнения прицельного выстрела по летящей мишени.

Контрольные вопросы для теоретического зачета по теме 1.5:

16. Какие требования предъявляются к эргономике оружия для выполнения прицельного выстрела в стендовой стрельбе и спортинге?

17. Какие требования правил безопасности необходимо соблюдать при обучении скоростной стрельбе из гладкоствольного спортивного ружья?
18. Какова концептуальная последовательность обучения технике стрельбы из гладкоствольного спортивного ружья?
19. Какие технические требования предъявляются Правилами к стартовому положению спортсмена (изготовке), при выполнении выстрела из гладкоствольного спортивного ружья в стендовой стрельбе и спортинге?
20. Какие технические требования предъявляются к удержанию ружья для выполнения выстрела по летящей мишени?
21. Какие технические требования предъявляются к траектории выведения ружья в район прицеливания при выполнении прицельного выстрела по летящей мишени?
22. Какие технические требования предъявляются к собственно-зрительному прицеливанию, при выполнении прицельного выстрела по летящей мишени?
23. Какие технические требования предъявляются к управлению дыхательными движениями, при выполнении прицельного выстрела по летящей мишени?
24. Какие технические требования предъявляются к управлению спуском курка, при выполнении прицельного выстрела по летящей мишени?
25. В чем особенность психофизиологического состояния спортсмена при стрельбе из гладкоствольного спортивного ружья по летящей мишени?
26. Какие существуют технологии обучения прицельному выстрелу по летящей мишени с использованием стрелковых лазерных тренажеров, массогабаритных макетов и компьютерных симуляторов?
27. Какие методики позволяют адаптировать начинающих стрелков-спортсменов к колебанию оружия (отдаче) и звуку выстрела ружья 12-го калибра?
28. Какие существуют особенности техники стрельбы по угонным мишеням?

29. Какие существуют особенности техники стрельбы по встречным мишеням?

30. В чем заключаются особенности выполнения дублетного выстрела?

Практический зачет по теме 1.5

В практический зачет входит: демонстрация технически грамотного выполнения прицельного выстрела из гладкоствольного спортивного ружья 12-го калибра из стандартного стартового положения по угонной и встречной мишени, а так же дублетного выстрела. Результат засчитывается положительно, если поражается более 70% мишеней.

Тема 1.6. Техника и тактика выполнения упражнений «СКИТ», «ТРАП», «ДУБЛЬ-ТРАП» и соревновательных упражнений в СПОРТИНГЕ

Практические занятия

Практическое ознакомление с регламентом и условиями выполнения олимпийских стрелковых упражнений «ТРАП», «ДУБЛЬ-ТРАП» и «СКИТ». Индивидуальные особенности техники выполнения прицельного выстрела по летящим мишеням в упражнениях «ТРАП», «ДУБЛЬ-ТРАП» и «СКИТ», кинематическая и ритмотемповая структура выстрела. Биомеханические, физиологические и психологические факторы, определяющие функциональность системы «тело стрелка-оружие-мишень», при выполнении выстрела по летящей мишени. Подача команд при выполнении стрелкового упражнения в стендовой стрельбе и спортинге. Структура процесса обучения технике и тактике выполнения соревновательного упражнения в стендовой стрельбе и спортинге. Этапы ознакомления с техникой выполнения выстрела по летящей мишени в соревновательных упражнениях, детальное разучивание движений и действий, их закрепление, совершенствование и автоматизация.

Комплекс практических методов предупреждающих и исправляющих ошибки при выполнении соревновательных упражнений в стендовой

стрельбе и спортинге. Практическое изучение методических приемов обучения: метод словесного объяснения, наглядной демонстрации техники выполнения отдельного выстрела и упражнения в целом, игровой метод, метод сопряженного воздействия.

Практическое обучение методам определения фаз модельного выстрела при выполнении соревновательного упражнения в стендовой стрельбе и спортинге. Временные и пространственные характеристики модельного выстрела в упражнениях «ТРАП», «ДУБЛЬ-ТРАП» и «СКИТ».

Особенности тактики выполнения соревновательных упражнений в неблагоприятных метеорологических условиях (дождь, порывистый ветер).

Практическое изучение методических приемов обучения стрельбе по мишеням с различными углами и скоростями вылета в спортинге. Практическое выполнение соревновательного упражнения по «Компакт спортингу».

Практическое овладение и совершенствование технико-тактических навыков, специально-физических, координационных и психических качеств спортсмена в упражнениях «ТРАП», «ДУБЛЬ-ТРАП» и «СКИТ». Особенности техники выполнения выстрела на 1-м и 8-м стрелковых номерах в упражнении «СКИТ».

Классификация ошибок при выполнении соревновательных упражнений в стендовой стрельбе и спортинге, практические рекомендации по методам их исправления.

Самостоятельная работа студента

Самостоятельное изучение и анализ техники и тактики выполнения соревновательных упражнений в стендовой стрельбе и спортинге. Самостоятельное воспитание собственных физических и психических качеств, необходимых для выполнения упражнений «ТРАП», «СКИТ» и упражнения по «Компакт спортингу».

Контрольные вопросы для теоретического зачета по теме 1.6:

1. Какие требования по специальной физической, координационной и психической подготовленности предъявляются спортсмену, выполняющему соревновательные упражнения в стендовой стрельбе и спортинге?
2. В чем заключается особенность умения подачи команд спортсменом при выполнении соревновательных упражнений в стендовой стрельбе?
3. Какие модельные характеристики имеют действия спортсмена при выполнении выстрела по мишеням, подаваемым справа и с лева в упражнении «СКИТ»?
4. В чем заключается особенность техники выстрела на 1-м и 8-м стрелковых номерах в упражнении «СКИТ»?
5. Какие распространенные ошибки допускают спортсмены при выполнении упражнения «ТРАП» и «ДУБЛЬ-ТРАП»?
6. Какова последовательность обучения технике и тактике соревновательного упражнения «СКИТ»?
7. Какова последовательность обучения технике и тактике соревновательных упражнений «ТРАП» и «ДУБЛЬ-ТРАП»?
8. Какие существуют методы обучения стрельбе по мишеням с различными углами и скоростями вылета в спортинге?
9. Какие методические приемы используют при обучении технике и тактике выполнения соревновательных упражнений в стендовой стрельбе и спортинге?
10. Какие методы исправления технических ошибок используют при обучении в стендовой стрельбе и спортинге?
11. В чем заключается процесс совершенствования техники и тактики выполнения соревновательных стрелковых упражнений в стендовой стрельбе и спортинге?
12. Какое минимальное количество выстрелов необходимо выполнить спортсмену для автоматизации элементов техники?

13. Какие особенности имеет тактика выполнения соревновательного упражнения в неблагоприятных метеорологических условиях (дождь, порывистый ветер)?

14. Как может использоваться игровой метод при начальном обучении в стендовой стрельбе и спортинге?

15. Какая частота сердечных сокращений оптимальна для выполнения соревновательного упражнения в стендовой стрельбе и спортинге?

Практический зачет по теме 1.6

В практический зачет входит выполнение соревновательных упражнений «ТРАП», «СКИТ» и упражнения по «Компакт спортингу» на результат. Результат засчитывается положительно, если поражается 70% мишеней и более в упражнениях по стендовой стрельбе, и минимум 60% мишеней в спортинге.

Модуль 2. Научно-исследовательская работа (НИР) и учебно-исследовательская работа студентов в стрелковых видах спорта

Тема 2.1. Научно-практические проблемы и перспективы НИР в стрелковых видах спорта

Лекционные занятия

Научные проблемы фундаментальных и прикладных исследований в стрелковых видах спорта. Определение объекта и предмета исследования. Обзор выполненных научных исследований в стрелковом спорте. Определение основных направлений научных исследований в технике стрельбы, методике обучения и тренировки. Значение общетеоретических дисциплин (педагогических, медико-биологических и психологических и др.) в проведении научных исследований в стрелковых видах спорта. Перспективы НИР. Внедрение результатов исследований в соревновательную и тренировочную практику. Ознакомление с работой смежных научно-исследовательских организаций, комплексных научных групп.

Самостоятельная работа студента

Самостоятельное изучение литературы по проведению научно-исследовательской работы в области физической культуры и спорта. Ознакомление с научными монографиями, авторефератами и диссертационными работами, посвященными тренировочному и соревновательному процессу в стрелковых видах спорта.

Тема 2.2. Методы и методики научного исследования в стрелковых видах спорта

Лекционные занятия

Основные методы научного исследования, используемые в стрелковых видах спорта. Характеристика методов научных исследований. Педагогические и инструментальные методы исследования. Использование медико-биологических методов исследования в стрелковых видах спорта. Применение в методиках аппаратуры общего и специального назначения: датчики и регистрирующие приборы, измерительная аппаратура и др. Метрологический контроль. Назначение аппаратных исследовательских стендов. Технические средства получения и регистрации срочной информации, используемые в стрелковых видах спорта.

Состав аппаратного комплекса для изучения деятельности стрелка: Полиграф «КАРДиЗ-9» (одновременная регистрация ЭЭГ, ЭКГ, ЭМГ, пневмограммы, окулограммы, тремора); Стрелковый тренажер «СКАТТ USB» (регистрация траектории перемещения оружия относительно мишени); Стабилоанализатор с биологической обратной связью «Стабилан-01», модифицированный для применения в стрелковом спорте (регистрация перемещения центра давления на опору системы «тело стрелка – оружие»). Анализ данных, полученный при комплексной регистрации физиологических показателей во время стрельбы.

Методы и методики научного исследования, используемые в различных видах стрелкового спорта. Подбор и назначение методик,

соответствующих цели и задачам исследования. Изучение информативности методик. Рациональный выбор измерительной и регистрирующей аппаратуры. Стационарные и портативные методики, используемые в исследованиях по стрельбе. Виды полученной информации (графическая, цифровая), ее обработка. Ведение протоколов (дневников) исследования. Частные и авторские методики научного исследования. Требования, предъявляемые к научным методам исследований. Выбор методов исследования по тематике квалификационных работ.

Самостоятельная работа студента

Самостоятельное изучение литературы по методам научного исследования в стрелковых видах спорта.

Контрольные вопросы для теоретического зачета по теме 2.2:

1. Какие требования к научным методам исследования предъявляют в стрелковых видах спорта?
2. Как определяется объект и предмет научного исследования?
3. Какие ограничения (недостатки) существуют у метода ЭЭГ в стрелковых видах спорта?
4. Как регистрируются данные о дыхательных движениях спортсмена в стрелковых видах спорта?
5. Как характеризуется дыхательная активность в различные периоды цикла выстрела у спортсменов высокой квалификации?
6. В чем заключается суть метода регистрации ритма сердечных сокращений?
7. Как интерпретируются зубцы P, Q, R, S, и T в записи данных ЭКГ в процессе выполнения выстрела?
8. Как диагностируется функциональное состояние спортсмена по показателям ЭКГ в стрелковых видах спорта?
9. Как влияет изменение ЧСС на выполнение прицельного выстрела?

10. Какие существуют современные методы регистрации ЭКГ в процессе стрельбы?
11. В чем заключается суть метода регистрации электрической активности мышц и ускорения движения спортсмена в стрелковых видах спорта?
12. Как регистрируются данные электромиограммы в процессе стрельбы?
13. В чем заключается суть метода регистрации движений глаз спортсмена в стрелковых видах спорта?
14. Что входит в состав аппаратного комплекса для изучения деятельности стрелка?
15. Как используется стабиланализатор при регистрации физиологических показателей во время стрельбы?

Тема 2.3. Особенности организации и проведения НИР и УИРС в стрелковых видах спорта

Лекционные занятия

Основные требования, предъявляемые к научным методам и методикам исследования в стрелковых видах спорта. Комплексный анализ физиологических показателей, позволяющий выявить причинно-следственные взаимосвязи в функциональной системе спортсмена при выполнении прицельного выстрела. Особенности выбора метода получения экспериментальных данных и показателей в зависимости от цели и задачи исследования. Валидность тестов применяемых в практике научных исследований и экспериментов в стрелковых видах спорта. Использование традиционных методик стабилотрии, и электронно-тренажерного комплекса «СКАТТ» в научных исследованиях. Особенности сбора экспериментальных данных, в стрелковых видах спорта, и ее сопоставление с имеющейся научной информацией.

Самостоятельная работа студента

Самостоятельное изучение литературы по методологии организации научных исследований в стрелковых видах спорта.

Тема 2.4. Планирование и проведение эксперимента в стрелковых видах спорта

Лекционные занятия

Планирование и организация научных экспериментов в стрелковых видах спорта. Выбор предмета и объекта исследований для экспериментальной части НИР. Определение цели и задач научного исследования. Подбор соответствующих методов проведения эксперимента. Виды научного педагогического эксперимента. Планирование эксперимента, организация проведения исследований. Определение контингента испытуемых. Требования к контрольной и экспериментальной группе Место, время и условия проведения эксперимента.

Использование технических средств для сбора и анализа научной и текущей информации. Подбор необходимой научной аппаратуры для проведения комплексных исследований. Трансформация исследовательских технических средств в аппаратно-исследовательский комплекс, методология использования этого комплекса в научном изыскании.

Самостоятельная работа студента

Самостоятельное изучение литературы по методам планирования и проведения научного исследования в стрелковых видах спорта.

Варианты контрольных работ по теме 2.4:

4. Методология планирования научного эксперимента в стрелковых видах спорта.

5. Аппаратные средства и методы регистрации экспериментальных данных в стрелковых видах спорта.

6. Использование аппаратно-исследовательских комплексов в стрелковых видах спорта.

Тема 2.5. Практическое выполнение экспериментальных исследований студентами в стрелковых видах спорта

Практические занятия

Практическое ознакомление с аппаратными (инструментальными) методами научного исследования в стрелковых видах спорта. Изучение способов регистрации физиологических показателей у спортсменов во время выполнения прицельного выстрела. Методика протоколирования хода научного эксперимента. Фиксация экспериментальных данных на видеорегистраторы. Выбор и апробация методов исследования по тематике квалификационных работ. Составление плана курсовой или выпускной квалификационной работы. Овладение навыками практической работы с приборами для сбора научной информации.

Самостоятельная работа студента

Самостоятельное изучение литературы по методу использования инструментального научного исследования в стрелковых видах спорта.

Практический зачет по теме 2.5

В практический зачет входит выполнение и защита расчетно-графической работы с использованием инструментального метода получения научных данных.

Тема 2.6. Методы обработки экспериментальных данных в стрелковых видах спорта

Лекционные занятия

Особенности получения экспериментальных данных в стрелковых видах спорта. Систематизация, протоколирование и хранение полученных данных. Методология анализа экспериментальных данных. Изучение научной информации, полученной в результате педагогических исследований (анкетирования, педагогических наблюдений, педагогического

эксперимента и пр.). Изучение научной информации, полученной в результате использования инструментальных методик (тензометрии, стабиллографии и пр.). Математическая обработка экспериментальных данных. Составление таблиц, схем, графиков, отчетов.

Обсуждение результатов исследований, написание отчетов, рефератов. Анализ экспериментальных данных, таблиц, графиков, схем и пр. Обсуждение результатов исследований и определение выводов. Разработка практических рекомендаций. Перспектива внедрения результатов исследований в практику. Составление отчетов научных исследований, написание рефератов и графиков курсовой работы.

Выводы и методические рекомендации к выпускной квалификационной работе. Сообщение по отдельным разделам экспериментальных исследований. Составление тезисов по НИР для участия в научных конференциях.

Самостоятельная работа студента

Самостоятельное изучение литературы по статистическим и математическим методам анализа экспериментальных данных в области физической культуры и спорта.

Варианты контрольных работ по теме 2.6:

1. Методология анализа экспериментальных данных в стрелковых видах спорта.
2. Математические методы обработки научных данных и экспериментальных показателей в спортивной деятельности.
3. Систематизация, протоколирование и хранение полученных данных в научно-исследовательской работе.

Модуль 3. Методика обучения технике и тактике выполнения прицельного выстрела из классического и блочного лука

Тема.3.1. Стрельба из классического и блочного лука в Российской Федерации.

Лекционные занятия

История возникновения и развития спортивной стрельбы из лука. Стрельба из лука, как олимпийский вид спорта. Сведения о развитии стрельбы из классического и блочного лука за текущий год в Российской Федерации. Количество занимающихся и подготовленных стрелков-разрядников, мастеров спорта и мастеров спорта международного класса стрельбе из лука за прошедший год. Сравнительный анализ изменений, произошедших в стрельбе из блочного и классического лука за предыдущие годы. Новшества, открытия и изобретения в технике, тактике, методике обучения и тренировке, правилах соревнований, оборудовании и инвентаре. Соревнования по 3-D стрельбе из блочного лука в РФ. Анализ важнейших отечественных и международных соревнований по стрельбе из классического и блочного лука. Итоги выступления российских стрелков по стрельбе из лука на международных соревнованиях в прошедшем году и в настоящем спортивном сезоне.

Самостоятельная работа студента

Изучение литературных источников по истории стрельбы из лука, как олимпийского вида спорта. Самостоятельное изучение спортивных биографий ведущих российских спортсменов и олимпийских чемпионов по стрельбе из лука. Ознакомление с результатами выступлений ведущих российских спортсменов по стрельбе из лука на сайтах аккредитованных спортивных федераций.

Варианты контрольных работ по теме 3.1:

1. Исторические даты становления стрельбы из лука, как олимпийского вида спорта.
2. Эволюция правил проведения соревнований по стрельбе из лука.

3. Результаты выступлений российских стрелков из лука на Олимпийских Играх с 1991 года (образование РФ, как независимой страны).

Тема 3.2. Правила, меры и техника безопасности при использовании спортивных луков

Практические занятия

Особенности безопасного обращения с классическим и блочным луком при проведении тренировочных занятий и соревнований. Требования к условиям хранения и транспортировки спортивных луков. Культура поведения стрелка при обращении со спортивным луком. Требования к экипировке стрелка по правилам мер безопасности (напальчники, краги, нагрудники, кейсы для хранения лука, подставка и пр.) Содержание инструктажа по мерам безопасности при стрельбе из спортивного лука. Оформление журналов и ведомостей по мерам безопасности при проведении тренировочных и соревновательных стрельб. Меры безопасности при подготовке и выполнении стрелкового упражнения в стрельбе из лука. Понятие «угол безопасности» при стрельбе в закрытых тирах и на открытых площадках. Безопасное обращение с оружием вне рубежа стрельбы. Действия спортсмена на соревнованиях и тренировках, в нестандартных ситуациях при стрельбе из лука (человек или животное в поле). Обязанности руководителя стрельб для обеспечения безопасности спортсменов, судей и зрителей в стрельбе из лука. Безопасные способы сборки спортивного лука. Обеспечение безопасности при техническом обслуживании, мелком ремонте и наладке спортивных луков.

Самостоятельная работа студента

Изучение и конспектирование требований к мерам и технике по безопасному обращению со спортивными луками. Практическое овладение умениями и навыками безопасного обращения с луком на групповых учебно-тренировочных занятиях.

Контрольные вопросы для теоретического зачета по теме 3.2:

1. На какой дистанции выстрел из спортивного классического и блочного лука представляет опасность для жизни и здоровья человека, животных и птиц?
2. Каковы требования для обеспечения безопасного хранения и транспортировке спортивных луков?
3. Каковы требования правил безопасности к экипировке спортсмена при стрельбе из спортивного лука?
4. Каков порядок допуска спортсмена к практическим занятиям по стрельбе из спортивного лука?
5. Какие меры безопасности необходимо соблюсти при подготовке к выполнению стрелкового упражнения в спортивной стрельбе из лука?
6. Как оформляется журнал сдачи зачета по мерам безопасности при использовании спортивных луков?
7. Что включает в себя содержание инструктажа по мерам безопасности при использовании спортивных луков?
8. Какие существуют голосовые команды, визуальные и звуковые сигналы для обеспечения безопасности при выполнении стрелковых упражнений в спортивной стрельбе из лука?
9. Что такое «угол безопасности» при стрельбе соревновательных упражнений в стрельбе из лука, как регламентируется его величина?
10. Что входит в обязанности спортсмена для обеспечения безопасности в стрельбе из лука на соревнованиях и тренировочных занятиях?
11. Что входит в обязанности руководителя стрельб для обеспечения безопасности спортсменов, судей и зрителей в стрельбе из лука?
12. В чем заключаются меры по обеспечению безопасности при техническом обслуживании, мелком ремонте и наладке спортивных луков?

Сдача зачета по мерам и технике безопасности в стрельбе из лука является допуском к практическим стрельбам.

Тема 3.3. Спортивные классические и блочные луки, материальная часть, тактико-технические характеристики

Лекционные занятия

Технические характеристики различных видов спортивных луков (блочных и классических). Основные компоненты спортивных луков: рукоятка, плечи, блоки (эксцентрики), тросы и тетива, полочки, прицельные приспособления, стабилизаторы, кликеры. Материалы и способы их изготовления. Технические характеристики тетивы. Материалы и способы их изготовления. Конструкции и материалы для изготовления полочек, плунжеров, кликеров, прицельных приспособлений. Конструкции различных систем стабилизаторов. Особенности конструкций различных видов стрел. Разновидности хвостовиков, оперения и наконечников для стрел. Требования, предъявляемые правилами соревнований к материальной части лука и стрел. Сила натяжения спортивного лука, скорость полета стрелы.

Особенности баллистики полета стрелы. Образование траектории. Движение стрелы в безвоздушном пространстве и в воздухе. Действие силы тяжести: элементы траектории. Зависимость траектории от метеорологических условий. Рассеивание попаданий и законы рассеивания. Зависимость формы траектории от величины начальной скорости стрелы и от вертикального положения лука.

Самостоятельная работа студента

Изучение специальной технической литературы, наставлений, чертежей и схем по устройству и техническим характеристикам спортивных классических и блочных луков. Самостоятельное изучение требований к спортивным лукам, изложенных в официальных Правилах проведения спортивных соревнований. Посещение интернет сайтов производителей спортивных луков для ознакомления с техническими характеристиками новых моделей.

Тема 3.4. Соревновательные упражнения в стрельбе из лука, условия и правила их выполнения

Лекционные занятия

Структура правил соревнований по стрельбе из лука. Состав судейской коллегии. Функциональные обязанности судей, Права и обязанности спортсменов. Требования, предъявляемые к спортивным лукам. Требования, предъявляемые согласно правилам к стрелковому инвентарю, оборудованию и экипировке.

Соревновательные упражнения в стрельбе из классического и блочного лука. Различия регламентов соревновательных упражнений для спортсменов различных возрастных групп и половой принадлежности. Дистанции, время на серию выстрелов, количество зачетных выстрелов, габариты мишеней, подаваемые команды и сигналы, записи и подсчет результатов. Порядок выполнения соревновательных упражнений в стрельбе из классического и блочного лука, FITA M-1, FITA M-2, FITA 18/FITA 25 (60 стрел).

Самостоятельная работа студента

Изучение официальных Правил проведения соревнований по стрельбе из спортивных классических и блочных луков.

Тема 3.5. Обучение элементам техники прицельного выстрела из классического и блочного лука

Практические занятия

Понятие о прицельном выстреле из классического и блочного лука. Понятие о технике как о целесообразной организации двигательных действий. Факторы, влияющие на устойчивость системы «тело стрелка-оружие-мишень» в стрельбе из лука. Модельные характеристики техники выполнения выстрела из лука. Подгонка лука и стрел.

Практическое изучение основных элементов техники прицельного выстрела из спортивного классического и блочного лука. Стартовое

положение тела спортсмена (изготовка); управление дыхательными движениями; зрительный контроль мишени; траектория выведения оружия в район прицеливания; натяжение тетивы, удержание лука, собственно зрительное прицеливание; управление выпуском (спуском) тетивы; анализ зрительно-мышечных ощущений полученных от колебания оружия в момент выстрела для коррекции следующего выстрела («отметка выстрела»). Требования к собственно-зрительному прицеливанию (особенности работы периферического и центрального зрения). Требования к мышцам участвующим в натяжении тетивы и удержании лука. Научное обоснование требований к основным элементам техники прицельного выстрела из спортивного лука. Концептуальная последовательность обучения технике прицельного выстрела из спортивного лука. Распространенные технические ошибки при выполнении прицельного выстрела из спортивного лука и методы их устранения. Требования по специальной физической подготовке спортсмена для стрельбы из спортивного лука.

Контрольные вопросы для теоретического зачета по теме 3.5:

1. Какие требования предъявляются к эргономике оружия и стрел для выполнения прицельного выстрела в стрельбе из спортивного лука?
2. Какие требования правил безопасности необходимо соблюдать при обучении стрельбе из спортивного лука?
3. Какова концептуальная последовательность обучения технике стрельбы из спортивного лука?
4. Какие технические требования предъявляются к положению тела спортсмена (изготовка), при выполнении выстрела из спортивного лука?
5. Какие технические требования предъявляются к натяжению тетивы для выполнения выстрела из спортивного лука?
6. Какие технические требования предъявляются к траектории выведения лука в район прицеливания при выполнении прицельного выстрела?
7. Какие технические требования предъявляются к собственно-зрительному

- прицеливанию, при выполнении прицельного выстрела из спортивного лука?
8. Какие технические требования предъявляются к управлению дыхательными движениями, при выполнении прицельного выстрела из спортивного лука?
 9. Какие технические требования предъявляются к выпуску тетивы, при выполнении прицельного выстрела из лука?
 10. В чем особенность психофизиологического состояния спортсмена при стрельбе из спортивного лука?

Практический зачет по теме 3.5

В практический зачет входит: демонстрация технически грамотного выполнения серии из тридцати прицельных выстрелов (FITA 18/FITA 25) из спортивного классического лука. Экспертная оценка техники выполнения выстрела, без учета результата.

Тема 3.6. Техника и тактика выполнения соревновательных упражнений из классического и блочного лука

Практические занятия

Практическое ознакомление с регламентом и условиями выполнения соревновательных стрелковых упражнений «М-1», «М-2». Индивидуальные особенности техники выполнения прицельного выстрела из спортивных луков различной конструкции. Биомеханические, физиологические и психологические факторы, определяющие функциональность системы «тело стрелка-оружие-мишень», при выполнении выстрела из спортивного лука. Команды и сигналы при выполнении стрелкового упражнения в стрельбе из лука. Структура процесса обучения технике и тактике выполнения соревновательного упражнения М-1, М-2. Этапы ознакомления с техникой выполнения выстрела из спортивного лука в соревновательных упражнениях, детальное разучивание движений и действий, их закрепление, совершенствование и автоматизация.

Комплекс практических методов предупреждающих и исправляющих

ошибки при выполнении соревновательных упражнений в стрельбе из лука. Практическое обучение методам определения фаз модельного выстрела при выполнении соревновательных упражнений М-1, М-2. Временные и пространственные характеристики модельного выстрела в соревновательных упражнениях по стрельбе из лука.

Практическое ознакомление с 3-D стрельбой из спортивного лука.

Особенности тактики выполнения соревновательных упражнений в неблагоприятных метеорологических условиях (яркое солнце, дождь, порывистый ветер).

Практическое изучение методических приемов обучения стрельбе из луков различных конструкций.

Практическое овладение и совершенствование технико-тактических навыков, специально-физических, координационных и психических качеств спортсмена в упражнениях М-1, М-2.

Классификация ошибок при выполнении соревновательных упражнений в стрельбе из лука, практические рекомендации по методам их исправления.

Самостоятельная работа студента

Самостоятельное изучение и анализ техники и тактики выполнения соревновательных упражнений стрельбе из спортивного лука. Самостоятельное воспитание собственных физических и психических качеств, необходимых для выполнения упражнений М-1, М-2.

Контрольные вопросы для теоретического зачета по теме 3.6:

1. Какие требования по специальной физической, координационной и психической подготовленности предъявляются спортсмену, выполняющему соревновательные упражнения в стрельбе из лука?
2. Какие команды и сигналы подаются при выполнении упражнений М-1, М-2?

3. Какие модельные характеристики имеют действия спортсмена при выполнении выстрела в упражнениях М-1, М-2?
4. В чем заключается особенность техники выстрела из классического лука, в отличие от блочного?
5. Какие распространенные ошибки допускают спортсмены при выполнении упражнения М-1, М-2?
6. Какова последовательность обучения технике и тактике соревновательного упражнения в стрельбе из лука?
7. Чем отличаются техника и тактика стрельбы из лука в закрытых помещениях, от стрельбы на открытых площадках?
8. Какие существуют методы обучения финальной стрельбе соревновательных упражнений?
9. Какие методические приемы используют при обучении технике и тактике выполнения соревновательных упражнений в стрельбе из лука?
10. Какие методы исправления технических ошибок используют при обучении в стрельбе из лука?

Практический зачет по теме 3.6

В практический зачет входит выполнение соревновательных упражнений М-1, М-2 на результат.

Модуль 4. Теория и методика подготовки спортсменов в стрелковых видах спорта

Тема 4.1. Цели, задачи и содержание тренировочного процесса спортсменов в стрелковых видах спорта

Лекционные занятия

Цели, задачи и содержание тренировочных занятий спортсменов в стрелковых видах спорта в зависимости от уровня подготовки и

квалификации (группы начальной подготовки, учебно-тренировочные группы, группы спортивного совершенствования, группы высшего спортивного мастерства). Место видов подготовки в общей системе подготовки спортсменов. Разработка целевой тренировочной программы: перспективного, текущего и оперативного планов тренировки. Разработка плана комплексного контроля. Система тестирования технического мастерства в различных видах стрельбы. Расчет тренировочных нагрузок по данным о функциональном состоянии. Коррекция программ и планов подготовки. Прогнозирование роста результатов в пулевой стрельбе. Разделы (направления) подготовки: моральная и специальная психическая подготовка, физическая, техническая, тактическая, интеллектуальная и комплексная подготовка стрелков высокого класса. Планирование вариативных программ индивидуальной подготовки в стрелковых видах спорта.

Самостоятельная работа студента

Изучение научно-методической литературы посвященной вопросам подготовки спортсменов в стрелковых видах спорта.

Варианты контрольных работ по теме 4.1:

1. Цели, задачи, средства и методы подготовки в предсоревновательном периоде в стрелковых видах спорта.
2. Цели, задачи, средства и методы подготовки в восстановительном периоде в стрелковых видах спорта.
3. Методы индивидуализации тренировочного процесса в стрелковых видах спорта.

Тема 4.2. Основные средства и методы тренировки в стрелковых видах спорта

Лекционные занятия

Особенности применения методов: игрового, соревновательного и строго регламентированных упражнений для совершенствования

технических навыков и специальных качеств. Реализация принципа сопряженного воздействия в стрелковых видах спорта. Тренировочная нагрузка стрелков различной квалификации, ее объем и интенсивность. Совершенствование спортивного мастерства и контроль состояния подготовленности стрелков с помощью технических средств. Методика проведения специальной разминки в стрельбе.

Методика построения тренировочного занятия в зависимости от стрелковой дисциплины. Методика подбора основных средств тренировки, составление схем специальных упражнений, их объем и интенсивность. Определение объекта тренировки, ее целей, задач и средств. Анализ микроструктуры техники, выявление ошибок и индивидуальных особенностей в технике стрелков высокой квалификации. Подбор индивидуальных схем и тренировочных программ. Индивидуальные особенности разминки у стрелков различной квалификации.

Самостоятельная работа студента

Изучение научно-методической литературы посвященной вопросам средств и методов подготовки спортсменов в стрелковых видах спорта.

Варианты контрольных работ по теме 4.2:

1. Методика определения индивидуальной тренировочной нагрузки в стрелковых видах спорта.
2. Методика подбора средств и методов тренировки в стрелковых видах спорта.
3. Постановка педагогической задачи в тренировочном процессе для стрелков учебно-тренировочных групп.

Тема 4.3. Виды подготовки спортсменов в стрелковых видах спорта

Лекционные занятия

Цель и задачи моральной и специальной психической подготовки. Объективные и субъективные трудности спортивной деятельности в

стрелковых видах спорта. Специальная психическая подготовка спортсменов. Спортивная форма. Средства и методы моральной и специальной психической подготовки. Психодиагностика и психогигиена в стрельбе. Психическая направленность содержания разминки стрелка высокой квалификации.

Особенности моральной и специальной психической подготовки. Основные средства и методы ее совершенствования. Объективные и субъективные трудности в стрельбе. Специальная психическая подготовка на предсоревновательном этапе подготовки стрелка. Уменьшение влияния объективных и субъективных трудностей как этап спортивного совершенствования. Особенности мобилизационной готовности к соревнованиям в стрелковых видах спорта. Методы регуляции эмоционального состояния в различные периоды подготовки в зависимости от внешних и внутренних проявлений поведения спортсменов и личностных качеств. Методы регуляции предстартового состояния стрелка высокой квалификации.

Психодиагностика и психогигиена в различные периоды подготовки стрелков высокой квалификации. Структура и содержание психической направленности разминки стрелка в различных упражнениях.

Цели и задачи физической подготовки. Общая (ОФП) и специальная (СФП) физическая подготовка. Средства и методы, используемые в физической подготовке стрелков высокого класса.

Организация и проведение занятий по общей и специальной физической подготовке, направленных на совершенствование общих и специальных физических качеств. Соотношение общей и специальной физической подготовки в различные периоды учебно-тренировочного процесса.

Средства и методы физической подготовки стрелков высокой квалификации: тренировочные и соревновательные упражнения,

использование дополнительных факторов повышения спортивной работоспособности и оптимизации восстановительных процессов тренировки (в условиях среднегорья, витаминизация, массаж, водные процедуры и т.д.)

Цели и задачи технической подготовки стрелков высокого класса. Этап углубленного совершенствования спортивно-технического мастерства. Особенности методики освоения микроструктуры техники стрельбы с помощью технических средств в различных стрелковых упражнениях. Выявление стабильных и изменяемых элементов техники, индивидуальных особенностей в технике. Выбор наиболее рациональных параметров техники. Стабильность и вариативность технических навыков при выполнении различных стрелковых упражнений. Использование компьютерных исследовательских стендов в технической подготовке стрелков высокого класса.

Цель и задачи тактической подготовки. Значение тактики и ее взаимосвязь с техникой соревновательных действий. Построение тактического плана ведения стрельбы при выполнении упражнения. Элементы спортивной тактики в различных стрелковых упражнениях. Использование элементов вариативности техники по ходу соревнования. Тактические особенности работы стрелка в сложных метеоусловиях и при воздействии различных сбивающих факторов. Структура и содержание тактической направленности разминки. Средства и методы тактической подготовки.

Особенности интеллектуальной подготовки. Цели и задачи. Связь интеллектуальной подготовки с остальными видами подготовки. Интеллектуальное образование и совершенствование интеллектуальных способностей спортсмена. Овладение теорией техники стрельбы и методики тренировки. Изучение графической информации параметров техники стрельбы. Изучение моделей техники стрельбы необходимых упражнений и программ тренировки. Средства, формы и методы интеллектуальной

подготовки.

Цели и задачи комплексной подготовки. Специализированные и комплексные тренировочные занятия, их принципы и методы построения в группах стрелков высокой квалификации. Средства и методы комплексной подготовки спортсменов высокой квалификации. Особенности комплексной подготовки. Методика комплексной подготовки стрелков высокой квалификации. Методика построения комплексных тренировочных занятий в группах стрелков высокой квалификации. Составление плана комплексной подготовки спортсменов высокой квалификации на различных этапах учебно-тренировочного процесса. Структура и содержание комплексной подготовки. Комплексный контроль состояния стрелков высокой квалификации.

Самостоятельная работа студента

Изучение научно-методической литературы посвященной различным видам подготовки спортсменов в стрелковых видах спорта.

Тема 4.4. Планирование, контроль и учет соревновательной и тренировочной деятельности в стрелковых видах спорта

Лекционные занятия

Виды планирования в стрелковых видах спорта: многолетнее, перспективное, текущее планирование подготовительного и соревновательного периодов.

Современные принципы планирования предсоревновательной подготовки стрелков. Виды и содержание тренировочных микроциклов (собственно-тренировочные, подводящие, моделирующие, соревновательные, восстановительные). Графический дневник стрелка-спортсмена.

Особенности планирования спортивной тренировки. Особенности построения тренировочного процесса стрелков в годовом цикле в зависимости от специализации (в избранном виде оружия, упражнении),

календаря соревнований, уровня спортивной подготовки. Составление индивидуальных тренировочных планов, характеристика документации планирования. Построение предсоревновательного этапа подготовки. Виды тренировочных микроциклов (МЦ), Задача и содержание различных видов тренировочных МЦ, распределение тренировочных нагрузок в МЦ.

Методы планирования: программно-целевой, метод моделирования, метод экстраполяции, линейное программирование, социальный эксперимент, экспертной оценки. Составление годового плана тренировки стрелков. Составление плана предсоревновательной подготовки команды стрелков на период учебно-тренировочного сбора. Методы управления тренировочным процессом стрелков. Планирование вспомогательной тренировки, восстановительные средства, медицинский контроль и научное обеспечение.

Методы контроля и учета спортивного совершенствования в стрелковых видах спорта. Контроль - объективная основа построения плана тренировочной работы. Объекты контроля: техника и тактика стрельбы на тренировке и соревнованиях, состояние стрелка, тренировочная нагрузка. Целевая тренировочная программа, программа этапного комплексного контроля (ЭКО) и ее составляющие; углубленное медицинское обследование (УМО), обследование соревновательной деятельности (ОСД), текущее обследование (ТО) и оперативный контроль. Содержание контроля каждого раздела программы и сроки его проведения. Тестирование, выбор информативных тестов. Карта индивидуальной комплексной характеристики деятельности и личности стрелка высокой квалификации.

Самостоятельная работа студента

Изучение научно-методической литературы посвященной планированию, контролю и учету соревновательной и тренировочной деятельности в стрелковых видах спорта.

Варианты тем рефератов по теме 4.4

1. Современные принципы планирования предсоревновательной подготовки спортсменов в стрелковых видах спорта.
2. Особенности планирования процесса подготовки спортсменов в стрелковых видах спорта.
3. Методы контроля и учета спортивного совершенствования в стрелковых видах спорта

Контрольные вопросы к четвертому учебному разделу «Теория и методика подготовки спортсменов в стрелковых видах спорта»

1. Какое содержание имеет программа технической подготовки спортсменов в стрелковых видах спорта?
2. Какие критерии оценки технической подготовленности принято использовать в стрелковых видах спорта?
3. Какие задачи, и какими средствами и методами решаются в специальной физической подготовке стрелка?
4. Что содержит в себе программа тактической подготовки спортсмена в стрелковых видах спорта?
5. Какие средства и методы могут быть использованы для психической подготовки спортсменов к соревновательной деятельности в стрелковых видах спорта?
6. Какую структуру и содержание имеет комплексная подготовка стрелков высокого класса?
7. Как рассчитывается объем тренировочных нагрузок по данным о функциональном состоянии спортсменов в стрелковых видах спорта?
8. Какие методики проведения разминки рекомендуются в зависимости от вида соревновательного стрелкового упражнения?

9. Какое соотношение должны иметь общая и специальная физическая подготовка в различные периоды учебно-тренировочного процесса в стрелковых видах спорта?
10. Какие виды планирования принято использовать в стрелковых видах спорта?
11. Какие методы используют при различных видах планирования в стрелковых видах спорта?
12. Какие виды контроля выделяют в соревновательном и учебно-тренировочном процессе в стрелковых видах спорта?
13. Какое содержание имеет программа этапного комплексного контроля в стрелковых видах спорта?
14. Что входит в программу углубленного медицинского обследования в стрелковых видах спорта?
15. Что содержит карта индивидуальной комплексной характеристики деятельности и личности стрелка высокой квалификации?

Программный материал 4 курс

Модус 1. Управление развитием стрелковых видов спорта в Российской Федерации

1.1. Структура управления физической культурой и спортом в РФ на федеральном уровне, уровне субъекта федерации и муниципальном уровне

Государственные органы управления физической культурой и спортом в РФ.

Совет при Президенте РФ по физической культуре и спорту.

Министерство спорта РФ.

Профильные комитеты Государственной Думы и Федерального собрания, Общественной палаты.

Общественные органы управления физической культурой и спортом.

Национальный Олимпийский комитет. Федерации по видам спорта.

Масштабирование органов.

1.2. Стратегия и тактика государственной политики в сфере физической культуры и спорта в России

Стратегия развития физической культурой и спортом в РФ до 2020 года и ее основные положения. Стратегические документы развития спорта в субъектах РФ и видов спорта.

1.3. Государственный, негосударственный (некоммерческий) и коммерческий секторы в стрелковых видах спорта

Государственные организации, бюджетные и казенные учреждения. Некоммерческие организации. Спортивные федерации и клубы. Некоммерческие партнерства и ассоциации в спортивной отрасли. Акционерные общества и индивидуальное предпринимательство в сфере спорта.

1.4. Развитие форм государственно-частного партнерства в сфере стрелковых видов спорта

Основные формы государственно-частного партнерства в области физической культуры и спорта. Взаимодействие государственного, общественного и коммерческого секторов в целях развития спорта.

1.5. Нормативно-правовое и законодательное обеспечение развития стрелковых видов спорта

Федеральное законодательство в области физической культуры и спорта. ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ», Избранные главы Трудового кодекса. ФЗ «Об общественных объединениях» и ФЗ «О некоммерческих организациях». Основные положения.

1.6. Экономические механизмы развития стрелковых видов спорта

Целевые программы развития. Налоговые льготы для предприятий спортивной отрасли. Целевая программа развития физической культуры и спорта в РФ до 2015 года и ее реализация. Целевые программы на региональном и местном уровне.

1.7. Сущность и особенности управленческой деятельности в стрелковых видах спорта

Понятия и принципы управленческой деятельности в спортивной отрасли.

1.8. Управление развитием спорта высших достижений

Совершенствование подготовки спортсменов на этапах отбора, профессионализации и подготовки к ответственным соревнованиям. Научно-методическое и медико-биологическое обеспечение подготовки спортсменов. Управление спортивной подготовкой на этапе высшего спортивного мастерства.

1.9. Управление развитием массового спорта

Создание условий для занятий физической культурой и спортом в регионе. Финансирование отрасли. Развитие инфраструктуры и строительство спортивных сооружений. Подготовка, переподготовка и повышение квалификации кадров. Организация спортивно-массовых мероприятий.

1.10. Предпринимательство в спортивной отрасли

Основные организационно-правовые формы коммерческих организаций. Коммерческая деятельность в спорте. Программы развития малого предпринимательства в спортивной отрасли. Основные направления деятельности в спортивной отрасли.

1.11. Программно-целевое планирование в физической культуре и спорте

Основные принципы программно-целевого планирования. Примеры целевых программ развития видов спорта и спортивной отрасли в регионах РФ. Целевая программа развития спортивной организации.

1.12. Тенденции развития стрелковых видов спорта в Российской Федерации

Циклы развития спортивной отрасли. Эволюция государственных органов управления спортивной отраслью. Рост финансирования спортивной отрасли.

Реализация целевых программ развития на федеральном, региональном и местном уровнях.

Варианты контрольных работ по теме 1.12

4. Этапы эволюции государственных органов управления спортивной отраслью.
5. Основы финансирования спортивной отрасли.
6. Общая характеристика целевых программ развития на федеральном, региональном и местном уровнях.

1.13. Место и роль стрелковых видов спорта в эволюционном развитии спортивной отрасли России

Оценка количества занимающихся видом спорта и его популярности. Перспективный количественный расчет уровня развития вида спорта на период.

1.14. Программы развития стрелковых видов спорта на федеральном уровне, уровне субъекта федерации и муниципальном уровне

Реальная оценка внешних и внутренних факторов развития вида спорта. Разработка мер по развитию вида спорта на федеральном, региональном и местном уровнях. Роль спортивной федерации в реализации целевых программ.

1.15. Служебно-прикладное и военно-прикладное значение стрелковых видов спорта

Основные направления прикладного применения навыков вида спорта. Военно-спортивные и служебно-прикладные номинации.

Варианты контрольных работ по теме 1.15

1. Прикладное значение стрелковых видов спорта.
2. Общая характеристика служебно-прикладного и военно-прикладного многоборья.
3. Особенности применения, приобретенного в стрелковых видов спорта прикладного навыка, в служебно-прикладном и военно-прикладном

многоборье.

Модус 2. Менеджмент спортивной организации в стрелковых видах спорта

2.1. Классификация спортивных организаций

Спортивные: секции, кружки, клубы, школы, общества, ассоциации.

Спортивные: федерации, союзы, объединения, конфедерации, лиги, комитеты.

2.2. Организационно-правовые формы спортивных организаций

Государственные, общественные и некоммерческие организации различных форм собственности.

2.3. Нормативно-правовое обеспечение деятельности спортивных организаций

Основные положения законодательства в отношении спортивных организаций. Основные положения ФЗ «Об общественных организациях», ФЗ «Об акционерных обществах», ФЗ «Об автономных учреждениях».

2.4. Кадры спортивной организации их подготовка

Подготовка, переподготовка и повышение квалификации кадров для избранного вида спорта. ФЗ «Об образовании» и его применение в спортивной отрасли. Основные категории специалистов, их профессиональная характеристика и должностные обязанности.

2.5. Целеполагание и планирование в управлении спортивной организацией

Характеристика требований, предъявляемых к формулировке целей. Планирование работы спортивной организации.

2.6. Технология подготовки и принятия управленческих решений в спортивной организации

Сбор и анализ информации. Консультации и анализ информации. Формирование альтернатив. Критерии наилучшего выбора из множества

альтернатив. Подготовка управленческого решения. Реализация управленческого решения.

Варианты контрольных работ по теме 2.6

1. Технология подготовки управленческих решений в спортивной организации.
2. Этапы подготовки управленческого решения.
3. Характеристика вариантов реализации управленческого решения.

2.7. Финансово-экономические и хозяйственные аспекты деятельности физкультурно-спортивных организаций

Финансовое и хозяйственное планирование на отчетный период. Текущая финансово-хозяйственная деятельность спортивной организации.

2.8. Методы управления конфликтом в спортивной организации

Понятие и природа конфликта. Конфликтующие стороны и их характеристики. Методы обнаружения конфликта и управления им.

2.9. Риск-менеджмент спортивных организаций

Понятие риска. Природа рисковых событий. Классификация рисков. Меры предотвращения рисков. Управление рисками в спортивных организациях.

Варианты контрольных работ по теме 2.9

1. Классификация возможных рисков в спортивной организации.
2. Меры предотвращения рисков и варианты их применения.
3. Управление рисками в спортивных организациях.

2.10. Антикризисное управление в спортивных организациях

Понятие кризиса. Признаки кризиса на предприятии спортивной отрасли. Оценка кризиса. Концепция антикризисного управления.

2.11. Организационно-методические особенности деятельности различных организаций спортивной направленности (спортивной федерации, спортивного клуба, СШ, УОР, ЦОП)

Структура и функции спортивной организации в зависимости от организационно-правовой формы. Особенности деятельности государственных и муниципальных спортивных организаций. Нормативно-правовое обеспечение деятельности СШ, УОР, ЦОП. Требования при работе с детьми.

2.12. Маркетинг коммерческих и некоммерческих спортивных организаций

Сущность и содержание маркетинга в спорте.

Виды маркетинга в сфере физической культуры и спорта.

Инструментарий маркетинга в сфере физической культуры и спорта.

Реклама и PR в сфере физической культуры и спорта.

Товарные знаки в спорте и спортивной индустрии.

Управление спортивными брендами.

Имидж как часть спортивного маркетинга. Поведение потребителей на рынке спортивных товаров и услуг.

Сегментация и позиционирование в спорте.

Варианты контрольных работ по теме 2.12

1. Сущность и содержание маркетинга в спорте.
2. Виды маркетинга в сфере физической культуры и спорта и основной инструментарий.
3. Поведение потребителей на рынке спортивных товаров и услуг.

2.13. Ответственность руководителей и специалистов спортивной организации

Полное, своевременное и результативное выполнение возложенных обязанностей и полномочий.

Соблюдение правил внутреннего распорядка и трудовой дисциплины, порядка обращения со служебной документацией в муниципалитете.

Обеспечение сохранности и поддержание в надлежащем состоянии закрепленного оборудования и имущества.

Соблюдение правил пожарной безопасности, производственной санитарии и техники безопасности.

Варианты тем рефератов по теме 2.13

1. Обязанности руководителей спортивной организации.
2. Обеспечение сохранности и поддержание в надлежащем состоянии закрепленного оборудования и имущества спортивной организации.
3. Соблюдение правил пожарной безопасности, производственной санитарии и техники безопасности в спортивной организации.

Модус 3. Менеджмент оказания спортивно-оздоровительных услуг в стрелковых видах спорта

3.1 Стандарты и качество оказания спортивно-оздоровительных услуг

- обучение потребителей услуг рациональной технике двигательных действий, формирование умений, навыков и связанных с этим знаний в избранной спортивной дисциплине;
- педагогическое воздействие, направленное на развитие и совершенствование двигательных способностей, соответствующих требованиям спортивной деятельности, в области которой ведется подготовка;
- педагогическое воздействие, направленное на компенсацию у потребителя услуг недостающих компонентов тактической, технической, физической и др. видов готовности к потреблению услуги;
- организацию комплексного контроля за уровнем разносторонней подготовленности и состоянием здоровья потребителя услуг;

- консультативную помощь по различным направлениям построения и содержания учебно-тренировочного процесса.

3.2 Допуск к занятиям и медицинское сопровождение оказания спортивно-оздоровительных услуг

Допуск к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям занимающихся физической культурой и спортом, не прошедших врачебного диспансерного обследования, не выполнивших назначенные лечебно-профилактические мероприятия.

Обеспечение медицинского обслуживания и безопасности участников. Возрастные и социальные категории и группы, составы команд, перечень требований по медицинскому допуску. Ограничения по здоровью в различных видах спорта.

Варианты контрольных работ по теме 3.2

1. Перечень требований по медицинскому допуску к занятиям различных групп населения.
2. Ограничения по здоровью в различных видах спорта.
3. Обеспечение медицинского обслуживания и безопасности занимающихся.

3.3 Требования к специалистам, непосредственно оказывающим физкультурно-оздоровительную услугу

Лица, занимающиеся физкультурно-оздоровительной и спортивно-педагогической работой и имеющие установленную законодательством спортивную и профессиональную квалификацию.

Варианты контрольных работ по теме 3.3

1. Перечень требований по медицинскому допуску к занятиям различных групп населения.
2. Ограничения по здоровью в различных видах спорта.
3. Обеспечение медицинского обслуживания и безопасности

занимающихся.

3.4 Требования к помещениям и спортивному инвентарю

Требования безопасности и санитарии, предъявляемые к местам проведения занятий по физической культуре и спортивному инвентарю.

Санитарные правила и нормы (СанПиН 2.4.2.-1178-02).

Стандарты спортивного инвентаря.

Требования к крытым спортивным сооружениям (тирам)

Требования к открытым спортивным площадкам (стрельбищам).

Состояние охраны труда в стрелковых галереях. Наличие инструкций по охране труда. Наличие акта-разрешения на проведение занятий в стрелковых галереях.

Наличие и заполнение журнала регистрации инструктажа учащихся по охране труда, носилок и укомплектованность медицинской аптечки.

Варианты контрольных работ по теме 3.4

1. Требования безопасности и санитарии, предъявляемые к местам проведения занятий по физической культуре и спортивному инвентарю.
2. Требования к крытым спортивным сооружениям (тирам)
3. Требования к открытым спортивным площадкам (стрельбищам).

3.5 Маркетинг спортивно-оздоровительных услуг

Рынок спортивно – оздоровительных услуг и его основные характеристики.

Предпосылки формирования рынка спортивно-оздоровительных услуг.

Основные понятия фитнес-индустрии.

Рынок спортивно-оздоровительных услуг России: специфика, проблемы, тенденции.

Обзор рынка оздоровительных и спортивных услуг.

Разработка стратегии вывода новой фирмы на рынок спортивно-оздоровительных услуг.

Варианты контрольных работ по теме 3.5

1. Характеристика рынка оздоровительных и спортивных услуг.
2. Предпосылки формирования рынка спортивно-оздоровительных услуг.
3. Схема вывода новой фирмы на рынок спортивно-оздоровительных услуг.

3.6 Организация, планирование, контроль и учет учебно-тренировочной работы

Зависимость формы и организации занятий и их содержания от педагогических задач, уровня подготовленности занимающихся и тренера (инструктора).

Урочные формы занятий, их особенности и признаки (постоянный состав, твердое расписание, коллективная и индивидуальная работа с занимающимися, фиксированная продолжительность).

Разновидности урочных форм организации занятий: теоретические и практические. Теоретические занятия: лекции, семинары, методические, зачеты, экзамены, их задачи и содержание.

Практические занятия: учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные, методические, учебная практика, лабораторные, их задачи и содержание.

Внеурочные занятия: теоретические, практические, самостоятельные занятия.

Педагогическая и организационная практика.

Структура урока. Содержание частей урока. Конспект урока, его форма и содержание.

Организация внеурочных занятий, их структура и содержание.

По заданию преподавателя студенты составляют конспект урока, план лекции, беседы, учебного, учебно-тренировочного и тренировочного занятия,

задание для самостоятельных занятий. План проведения наблюдений в соревнованиях.

3.7 Обеспечение безопасности занимающихся в учебно-тренировочном процессе

Предупреждение травм, заболеваний, несчастных случаев при проведении спортивных мероприятий.

Санитарные правила содержания мест размещения и занятий физической культурой и спортом, утвержденные Главной государственной санитарной инспекцией Министерства здравоохранения Российской Федерации, и правила соревнований по видам спорта.

Варианты контрольных работ по теме 3.7

1. Предупреждение травм, заболеваний, несчастных случаев при проведении спортивных мероприятий.
2. Санитарные правила содержания мест размещения и занятий физической культурой и спортом.
3. Порядок оказания доврачебной помощи при травмах, заболеваниях, несчастных случаях.

3.8 Ответственность руководителей и специалистов за безопасность и качество оказания спортивно-оздоровительных услуг

Руководство и непосредственная ответственность по проведению тренировок и соревнований. Несчастные случаи в спорте. Должностные инструкции и их соблюдение. Статьи УК РФ «Халатность», «Причинение вреда здоровью по неосторожности».

Варианты тем рефератов по теме 3.8

1. Ответственность руководителя и специалистов при проведении тренировок и соревнований.
2. Классификация несчастных случаев в спорте.
3. Должностные инструкции и их соблюдение при оказании спортивно-оздоровительных услуг.

4. Менеджмент спортивного мероприятия в стрелковых видах спорта

3.9 Классификация и условия проведения спортивных мероприятий

Спортивные и оздоровительные мероприятия для участников турниров, кроссов, марафонов, турниров по спортивным играм;

Спортивные праздники;

Спортивно-зрелищные вечера и концерты;

Встречи с выдающимися спортсменами;

Показательные выступления ведущих спортсменов и представителей спортивных учреждений.

Учебно-тренировочные сборы (УТС).

3.10 Организация и проведение учебно-тренировочных сборов по стрелковым видам спорта

Цель, задачи и место проведения УТС. Положение об УТС. Организационные компоненты УТС. Составление сметы УТС. Составление итогового отчета.

Варианты контрольных работ по теме 4.2

1. Положение об УТС.
2. Организация и проведение УТС.
3. Составление итогового отчета по проведению УТС.

3.11 Организация и проведение спортивных соревнований

Причины и обоснование проведения физкультурно-спортивного мероприятия - решение организатора спортивного мероприятия.

Цели и задачи проведения физкультурного мероприятия. Разработка и утверждение положения о спортивном мероприятии. Взаимодействие организаторов с государственными органами и СМИ.

Варианты контрольных работ по теме 4.3

1. Порядок организационных мероприятий по проведению спортивных

соревнований.

2. Разработка и утверждение положения о спортивном мероприятии.
3. Взаимодействие организаторов с государственными органами и СМИ.

3.12 Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий

Цели и задачи проведения физкультурно-массового мероприятия. Разработка и утверждение Программы спортивно-массового мероприятия. План проведения спортивно-массового мероприятия.

Варианты контрольных работ по теме 4.4

1. Порядок организации и проведения спортивно-массовых мероприятий.
2. Программа спортивно-массового мероприятия.
3. План проведения спортивно-массового мероприятия.

3.13 Финансирование спортивных мероприятий

Бюджет спортивного мероприятия. Источники финансирования мероприятия. Методика работы со спонсорами. Стартовые взносы. Расходы по организации, проведению и награждению.

Варианты контрольных работ по теме 4.5

1. Формирование бюджета спортивного мероприятия.
2. Источники финансирования спортивного мероприятия.
3. Расходы по организации, проведению и награждению призеров и победителей.

3.14 Освещение спортивных мероприятий в средствах массовой информации

План освещения спортивного мероприятия в СМИ. Взаимодействие с различными видами СМИ: газеты, журналы, телевидение, интернет.

Варианты контрольных работ по теме 4.6

1. Освещение спортивного мероприятия в СМИ.

2. Взаимодействие организаторов с различными видами СМИ.
3. Взаимодействие спортсменов с различными видами СМИ.

3.15 Обеспечение безопасности участников спортивных мероприятий

Составление плана обеспечения безопасности мероприятия и его согласование. Медицинское сопровождение мероприятий. Действия организаторов при несчастных случаях и чрезвычайных ситуациях. Взаимодействие организаторов с правоохранительными органами и обеспечение правопорядка. Страхование участников.

Варианты контрольных работ по теме 4.7

1. Составление плана обеспечения безопасности мероприятия и его согласование.
2. Медицинское сопровождение спортивных мероприятий. Страхование участников.
3. Взаимодействие организаторов с правоохранительными органами и обеспечение правопорядка.

3.16 Ответственность организаторов спортивных мероприятий

Ответственность за причиненный вред участникам мероприятия. Основные положения УК РФ, касающиеся причинения непредумышленного вреда здоровью и халатности.

Варианты тем рефератов по теме 4.8

1. Основные положения УК РФ, касающиеся причинения непредумышленного вреда здоровью и халатности.
2. Ответственность организаторов за причиненный вред участникам спортивных мероприятий.
3. Алгоритм действий организаторов при несчастном случае во время проведения спортивных мероприятий.

Модуль 4. Организационно-управленческие компетенции специалиста в стрелковых видах спорта и их формирование

3.17 Требования работодателя к специалисту в сфере физической культуры и спорта

- 1.Изучение запросов рынка труда.
- 2.Мониторинг качества профессионального образования.
- 3.Анализ содержания учебных программ.
- 4.Анализ тенденций развития сферы физической культуры и спорта;
- 5.Разработка моделей специалиста.
- 6.Построение системы управления качеством профессионального образования в сфере физической культуры и спорта с учетом требований рынка труда.

3.18 Компетентностная модель специалиста в сфере физической культуры и спорта

Компетентностная модель специалиста по физической культуре и спорту содержит:

- социально-личностную компетенцию (характеризует общегражданские качества взрослого человека, его культурный уровень и дееспособность);
- общенаучную компетенцию (профессионально ориентирована на все основные группы направлений подготовки; связана с решением познавательных задач, поиском нестандартных решений, определяет фундаментальность образования);
- общепрофессиональную компетенцию (обеспечивает готовность к решению общепрофессиональных задач - той их совокупности, которую должен уметь решать специалист с высшим образованием);
- специальную компетенцию (обеспечивают привязку подготовки специалиста к конкретным для данного направления объектам и

- предметам труда; предполагает овладение алгоритмами деятельности по моделированию, проектированию, научным исследованиям);
- экономическую и организационно-управленческую компетенцию (относятся к организации работы коллектива, планированию работы персонала и ресурсов, системе менеджмента качества).

3.19 Проектировочная компетенция (анализ, планирование, прогнозирование деятельности)

Знания в области делопроизводства, теории целеполагания, основ организации физкультурно-спортивных мероприятий.

Умения планировать деятельность (собственную, подчиненных, команды), планировать систему соревнований, выстраивать иерархию целей организации и определять необходимые для ее достижения ресурсы; оформлять управленческие решения в адекватной форме.

Навыки владения методами планирования деятельности организации, анализа состояния внешней и внутренней среды, проведения маркетинговых исследований.

Варианты контрольных работ по теме 5.3

1. Основы организации физкультурно-спортивных мероприятий.
2. Методы планирования деятельности спортивной организации.
3. Проведение маркетинговых исследований.

3.20 Организаторская компетенция (организация, координирование, контроль деятельности)

Знания в области теории научной организации труда, психологии подбора и расстановки персонала.

Умения в области распределения производственных и непроизводственных ресурсов организации, делегирования полномочий, сбора и анализа информации о состоянии внутренней и внешней среды организации.

Навыки владения методами оптимизации труда и приемами контроля деятельности.

Варианты тем рефератов по теме 5.4

1. Общая характеристика организаторских компетенций.
2. Распределение производственных и непроизводственных ресурсов организации.
3. Методы оптимизации труда и приемы контроля деятельности.

3.21 Конструктивная компетенция (разработка и принятие разнообразных управленческих решений)

Знания в области теории решений и способов подбора критериев оценки решений, владение технологией (алгоритмом) принятия управленческих решений, знаний и умений в области организации и регулирования спонсорских отношений, осведомленности о существующих в сфере управления физической культурой и спортом проблемах и способах их решения.

Умения по организации и руководству проведением соревнований, созданию позитивного имиджа спортсменам и организациям, разработке и обеспечению заключения контрактов о спортивной деятельности.

Навыки разработки управленческих решений, оценки их эффективности.

3.22 Мобилизационная компетенция (мотивация и стимулирование деятельности подчиненных)

Знания в области стилей руководства, делового поведения, управления группой, теории мотивации, технологий управления командой.

Умения выбирать и применять адекватные, эффективные методы мотивации подчиненных.

Навыки владения методами стимулирования деятельности и мотивационного воздействия, приемами управления персоналом.

3.23 Коммуникативная компетенция (конструирование деловых взаимоотношений, организация связи с внешней средой)

Знания в области психологии личности и группы, группового поведения, конфликтологии, социологии (теории общественных отношений).

Умения предвосхищать, констатировать и регулировать, разрешать межличностные конфликты, вести переговоры, устанавливать деловые контакты с внешними организациями, организовывать связи со СМИ.

Варианты тем рефератов по теме 5.7

1. Общая характеристика коммуникативных компетенций.
2. Знания в области психологии личности и группы.
3. Умение разрешать межличностные конфликты, вести переговоры, устанавливать деловые контакты с внешними организациями.

4 Проектный менеджмент в стрелковых видах спорта

4.1 Основы управления проектами в спортивной отрасли

4.1.1 Понятие и сущность проекта в спорте

Современное состояние управления проектами в России. Понятие проекта, классификация проектов. Проекты, бизнес-процессы: отличительные особенности. Программы и проекты. Стандарты управления проектами. Проекты в сфере спорта. Особенности проектов в области прикладных видов, спорта и экстремальной деятельности. Знания и навыки менеджеров проекта.

4.1.2 Методическое обеспечение деятельности по управлению проектами в спорте

Фазы и жизненный цикл проекта. Проект - как механизм решения проблемы. Выбор проблемы для инициации проектов. Логико-структурный подход (ЛСП). Анализ проблемного поля. Анализ окружения проекта. Критерии отбора проектов. Управление рисками на стадии инициации: риск и доходность. Цели проекта (ЗМАКТ - анализ) и критерии успеха - неудач. Причины неуспешных проектов.

4.1.3 Нормативно-правовое обеспечение деятельности по управлению проектами в спорте

Документы проекта. Устав проекта. Содержание проекта.

4.1.4 Стандарты управления проектами

Международный стандарт управления проектами ISO 21500:2012. Процедуры управления проектом по традиционной методологии. *Методология PMI*, сформулированная в виде стандарта PMBOK.

4.1.5 Жизненный цикл проекта

Фазы и этапы развития проекта.

4.2 Инициирование и обоснование проекта

4.2.1 Генерация идеи проекта

Выбор и инициация учебного проекта в области прикладных видов спорта. Разработка Устава учебного проекта и Содержания проекта.

4.2.2 Формирование целей проекта

Анализ проблемы и формирование целей собственного проекта

4.2.3 Разработка концепции проекта

От дерева проблем - к дереву работ. Структуры проекта. Иерархическая структура работ. Распределение работ между членами рабочей группы. Матрица ответственности. Календарный план. Распределение ресурсов. Последовательность работ типового учебного проекта. Диаграммы Ганта.

4.2.4 Анализ внешней и внутренней среды реализации проекта

Определение среды проекта. Определение факторов, способствующих и препятствующих реализации проекта.

4.2.5 Технико-экономическое обоснование проекта

Ресурсы проекта. Оценка трудоемкости работ. Принципы оптимизации по ресурсам. Бюджетирование проекта.

4.2.6 Критерии эффективности реализации проекта

Уровень достижения целей проекта. Экономический критерий. Критерий

сроков. Интегральные критерии эффективности и успешности реализации проекта.

4.2.7 Источники финансирования и формы инвестирования проекта

Финансирование из внутренних источников.

Финансирование из привлеченных средств.

Финансирование из заемных средств.

Смешанное (комплексное, комбинированное) финансирование.

Реинвестирование прибыли.

6.2.8. План реализации проекта

Разработка иерархической структуры работ, календарного плана работ и матрицы ответственности собственного проекта.

4.3 Управление реализацией проекта

4.3.1 Управление расписанием проекта

Проблемы реализации проектов. Технология ведения проекта. План коммуникаций. Разработка плана коммуникаций. Роль и компетенции менеджера проекта.

4.3.2 Управление стоимостью проекта

Подготовка и проработка стоимостных решений по этапам и компонентам проекта.

4.3.3 Управление качеством проекта

Критерии качества выполнения проекта. Управление качеством на базе стандартов ISO 9000-2000. Надзор за качеством работ по проекту.

4.3.4 Управление рисками проекта

Анализ и идентификация рисков проекта. Бюджетные и временные риски.

4.3.5 Кризисные ситуации в процессе реализации проекта и их преодоление

Реализация рисков проекта. Основные разновидности кризисных ситуаций в процессе реализации проекта.

4.3.6 Окончание проекта

Подходы к мотивации участников. Маркетинг проекта: технологии презентации. Разработка рекламной компании. Завершение проекта: обсуждение итогов работы.

4.3.7 Оценка эффективности реализации проекта

Критерии успеха - неудач. Анализ эффективности выполненных работ. Составление отчета по проекту. Извлечение уроков.

4.3.8 Подготовка презентации и представление проекта

Разработка презентации учебного проекта и рекламной компании учебного проекта.

4.3.9 Защита проекта

Порядок представления на защиту и процесс защиты проекта. Возвращение проекта на доработку. Критерии оценивания проекта. Презентация и защита собственных проектов.

Модуль 5. НИР и УИРС

5.1. Подготовка выпускной квалификационной работы

5.2. Презентация ВКР на кафедре

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

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

В процессе первого года обучения студенты должны пройти 4 промежуточные аттестации: выполнить контрольную работу, написать и

защитить 4 реферата по предложенным темам, сдать 7 теоретических и 7 практических зачетов по разделам образовательного курса.

Способы проведения промежуточных аттестаций, способ проведения итоговой аттестации и условия получения на ней положительной оценки:

- промежуточные аттестации студент проходит в ходе выполнения методических заданий, кроме того, он должен выступать устно в рамках предусмотренных аудиторных часов;

В процессе обучения студенты должны: написать 16 контрольных работ, написать и защитить 6 рефератов. Наряду с этим, по изучаемой дисциплине, студенты защищают курсовой проект в 8-м семестре (ОФО), в 10-м семестре (ЗФО). Проходят апробацию защиты выпускной квалификационной работы. Выпускную квалификационную работу выполняют на актуальные темы в стрелковых видах спорта, она должна носить творческий, исследовательский характер.

Способы проведения промежуточных аттестаций, способ проведения итоговой аттестации и условия получения на ней положительной оценки:

- промежуточные аттестации студент проходит в виде теоретических и практических зачетов, написания и защиты рефератов и контрольных работ, кроме того, он должен выступать устно в рамках предусмотренных аудиторных часов;

- к итоговой аттестации студент допускается по положительным результатам, промежуточного контроля.

Итоговую аттестацию в форме устного экзамена в восьмом семестре для ОФО, восьмом и десятом семестрах ЗФО проводят преподаватели курса.

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

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля) «ТМ избранного вида спорта».

Основная литература

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

Дополнительная литература

1. Богданов А.И. Специальная подготовка стрелка из лука / Богданов Анатолий Иванович. – М. : ФИС, 1971. – с. : ил.
2. Вайнштейн Л.М. Стрелок и тренер / Вайнштейн Л.М. – М : ДОСААФ, 1977. – 262 с. : ил.
3. Вайнштейн Л.М. Психология в пулевой стрельбе / Вайнштейн Л.М. – М : ДОСААФ, 1981. – 142 с.
4. Володина И.С. Планирование спортивной тренировки стрелков-пулевиков : лекция для студентов ГЦОЛИФКа / И.С.Володина; Гос. Центр. ордена Ленина ин-т физ. Культуры. – М., 1986. – 34 с.
5. Володина И.С. Подготовка стрелка-спортсмена : учебн. Пособие для студентов и слушателей ФПК РГАФК / И.С.Володина ; Рос. Гос. Акад. Физ. Культуры. – М., 1995. – 117 с. : ил.
4. Бабушкин Г.Д. Психология труда тренера по спорту : учеб. Пособие / Бабушкин Г.Д – Омск: ОГИФ, 1985. – 85 с.
5. Блудов Ю.М. Личность в спорте : Очерки исслед. Психологии спортсмена /Блудов Юрий Матвеевич, Плахтиенко Виктор Александрович. - М.: Сов. Россия, 1987. – 154с.
6. Десятникова Л.Л. Формирование у студентов профессиональных умений для выявления и исправлений ошибок в технике стрельбы из лука: метод. разработ. И для студентов специализации и слушателей фак. усовершенствования ГЦОЛИФКа / Л.Л. Десятникова ; Гос. центр.ордена Ленина ин-т физ. культуры. – М., 1987. – 27с.
7. Гачечиладзе Я.В. Физическая подготовка стрелка / Гачечиладзе Я.В., Орлов В.А. – М.: ДОСААФ, 1984. – 112 с.

8. Жилина М.Я. Методика тренировки стрелка-спортсмена / Жилина М.Я. – М.: ДОСААФ, 1986. – 104 с.
9. Иткис М.А. Специальная подготовка стрелка-спортсмена / Иткис М.А. – М.: ДОСААФ, 1982. – 128 с.
10. Стрельба из лука : прогр. для детско-юношеских спорт. школ, специализированных детско-юнош. школ олимпийского резерва и школ высшего спорт. мастерства. – Утв. 4 июля 1977 г. – М.: б. и., 1977. – 54 с.
11. Стрелковый спорт и методика преподавания : учеб. для студентов пед. фак. ин-тов физ. культуры / ред. Корх А.Я. – М. : ФиС, 1986. – 144 с. : табл.
12. Спортивная стрельба : учеб. для ин-тов физ. культуры / под общ. ред. канд. пед. наук, доц., засл. тренера РСФСР А.Я.Корха. – М.: ФиС, 1987. – 255 с.: ил. – оцифр. – 0.95: беспл.
13. Корх А.Я. Психолого-педагогическая характеристика деятельности и личности тренера: Метод. разработ. для студентов, слушателей фак. усовершенствования и фак. повышения квалификации ГЦОЛИФКа / А.Я.Корх, - М., 1986. – 39 с.
14. Корх А.Я. Комплексный контроль в пулевой стрельбе: Методическая рекомендация.../ ГЦОЛИФК.- М.: б. и., 1987. – 65 с.
15. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность / Корх А.Я. – М.: Терра-спорт, 2000. – 118 с.: табл.
16. Корх А.Я. Организация самостоятельной работы в физкультурных вузах (творческая тетрадь): Метод. разработка для студентов, слушателей ФПК руководящих работников, фак. усовершенствования тренеров. ФПК преподавателей. ВШТ / Корх А.Я., Скальская Е.Д. – М.: ГЦОЛИФК, 1989. – 50 с.
17. Корх А.Я. Совершенствование в пулевой стрельбе / Корх А.Я. – М.: ДОСААФ, 1975. – 70 с.: ил.
18. Стендовая стрельба : поурочная прогр. для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (группы начальной подготовки). – М.: б. и., 1985. – 156 с.
19. Станкин М.И. Профессиональные способности педагога: Акмеология воспитания и обучения : кн. для учителей школ, препод. сред. спец. И вузов: Учеб.-метод. лит. / Моск. психолог.-соц. ин-т. – М.: Флинта, 1998. – 364 с.: табл.
20. Ханин Ю.Л. Психология общения в спорте / Ю.Л.Ханин. – М.: ФиС, 1980. – 208 с.
21. Шилин Ю.Н. Регуляция психических состояний стрелков из лука: метод. рекомендации для студентов специализации и слушателей ФПК ГЦОЛИФКа / Шилин Ю.Н., Худадов Н.А., Ставицкий К.Р.; ГЦОЛИФК. – М., 1993. – 30 с.

22. Шилин Ю.Н. Сам себе психолог : (учебн.-метод. пособие) / Ю.Н.Шилин. М.: Спорт Академ Пресс, 2000. – 104 с.: ил.
23. Стрельба из лука : учеб. прогр. ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ (норматив. Ч.) / Гос. ком. СССР по физ. культуре и спорту. – М.: Сов. спорт, 1990. – 10 с.
24. Шилин Ю.Н. Стрельба из лука: физкультур.-пед. совершенствование: прогр. дисциплины вуз. компонента цикла СД ГОС по специальности 032101 – физ. культура и спорт / (Шилин Ю.Н., Воропаева Е.В.) : Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. –М.: (Физ. культура). 2007. – 20 с.: табл.
25. Юрьев А.А. Пулевая спортивная стрельба / А.А.Юрьев – изд. 3-е. перераб. и доп. – М.: ФиС, 1973. – 431 с. : ил.
26. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания: (факторы, влияющие на эффективность спортивной деятельности) / Ильин Е.П. – М.: Просвещение, 1983. – 223 с.
27. Иванова М.П. Изменение коркового моторного потенциала под влиянием под влиянием психорегулирующих тренировок для повышения спортивных результатов / Иванова М.П., Шилин Ю.Н.// Теория и практика физ. культуры. – 1983. - № 12. – с. 20-21.
28. Козин А.П. Психогигиена спортивной деятельности / А.П.Козин. – Киев: Здоровья, 1985. – 128 с.
29. Фарфель В.С. Значение силы, силовой выносливости и управления силой в стрельбе из лука /Фарфель В.С., Струк Б.И., Панышко Ю.Д.//Теория и практика физ. культуры. – 1975. - № 1. – с. 13-16.
30. Шилин Ю.Н. Методы регуляции эмоционального состояния стрелков из лука высокой квалификации в период предсоревновательной подготовки и выступлений : автореф. дис. ... канд. пед. наук /Шилин Ю.Н.; ВНИИФК. – М., 1984. – 22 с.
31. Шилин Ю.Н. Приемы психорегуляции для повышения помехоустойчивости стрелков из лука / Шилин Ю.Н., Худадов Н.А., Женин С.Я. // Теория и практика физ. культуры. – 1983. - № 5. –с. 8-10.
32. Шилин Ю.Н. Профилактика травм и профессиональных заболеваний у стрелков из лука. : лекция для студентов специализации РГАФК / Шилин Ю.Н., Лаптев А.П.; РГАФК. – М., 1997. – 62 с.
33. Шилин Ю.Н. Особенности тактической подготовки стрелков из лука / Ю.Н. Шилин // Детский тренер. - № 3. – с. 58-70.
34. Пулевая стрельба: пример. прогр. спорт. подгот. Для ДЮСШ, СДЮШОР и училищ олимп. резерва, шк. высш. спорт. мастерства : доп. федер. агенством по физ. культуре и спорту / (под общ. Ред. А.А. Насоновой, спецред. прогр. Д.А.Тышлером) ; федер. агенство по физ. культуре и спорту. – М. : Сов. Спорт, 2005. – 246 с. табл.

35. Байдыченко Т.В. Оценка точности у спортсменов стрелков из лука. Методические рекомендации

Дании для магистров. М., РГУФКСМиТ. 2017. - 39 с.

36. Байдыченко Т.В. Концептуальный подход к индивидуальной наладке оружия в стрельбе

Из лука. / Т.В. Байдыченко, В.В. Лысенко, А.Ю. Бородин. // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. - М.: РГУФКСМиТ, 2011. - №2. (21).

37. Байдыченко Т.В. Исследование соревновательной деятельности стрелков-лучников

высокой квалификации. / Т.В. Байдыченко, К.А. Волкова. // Сборник трудов ученых

РГУФКСМиТ, 2010 г. - 14.

38. Байдыченко Т.В. Изучение факторов влияющих на устойчивость системы «Стрелок-оружие» в стрельбе из лука / Т.В. Байдыченко, В.В. Лысенко // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. - М.: РГУФКСМиТ, 2010. - № 3 (18).

39. Байдыченко Т.В. Особенности психомоторных способностей для совершенствования технической подготовленности спортсменов-стрелков из лука / Байдыченко Т.В., Лысенко И.А. // Спортивный психолог. - 2013. - № 1 (28). - С. 22-27.

40. Байдыченко Т.В. Усовершенствование координационных способностей стрелков-лучников высокой квалификации / Байдыченко Татьяна Владимировна, Архипова Екатерина Алексеевна. // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. - Київ. - 2011. - №4. - 114 с.

41. Байдыченко Т.В. Совершенствование технической подготовленности спортсменов, стрелков из классического лука = Improving the technical performance of the athletes, classic bow shooters / Байдыченко Татьяна Владимировна, Архипова Екатерина Алексеевна, Шакиров Рэм Вилурович // Научно-теоретический журнал Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2014. - №3(109). - С. 19-25.

42. Байдыченко Т.В. Оптимизация методики отбора высококвалифицированных спортсменов на официальные международные старты (на примере расчета рейтинга для членов сборной команды России по стрельбе из лука) = Optimization of the selection methodology of elite athletes for official international competitions (in this case, calculating the rating for the members of the

Russian national team in archery)/Байдыченко Татьяна Владимировна, Лысенко Валерий владимирович//Экстремальная деятельность человека Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта.-2014.-№3(32).-С.53-59.

43. Стрельба из лука: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2006. – 135

44. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортшкол РФ. Методические рекомендации.- М.: Советский спорт, 2007

45. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник тренера высшей квалификации / В. Н. Платонов. - М. : Советский спорт , 2005. - 820 с.

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

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

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

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

50.Галкин В.В. Экономика спорта и спортивный бизнес / В.В. Галкин. – М.: Кнорус, 2006.

51.Джексон Р. Руководство по спортивному администрированию / Р. Джексон. – Минск: НОК Белоруссии, 2006. – 339 с.

52.Жолдак В.И. Основы менеджмента в спорте и туризме: учебник для общеобразовательных учреждений / В.И. Жолдак. – РМАТ: Туристский университет, – в 2-х томах.– М.: Советский

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

1. Библиотека электронных книг
http://publ.lib.ru/ARCHIVES/B/BERNSHTEYN_Nikolay_Aleksandrovich/_Bernshteyn_N.A..html#01
2. Стрелковый интернет портал
<http://www.arcohunter.ru/stati/16/>
3. Видеоролики по наладке луков
<http://www.archery-sila.ru/fotovideo/video/viewvideo/244/raznoe/super-3d-animacziya-klassicheskij-luk-olimpik.html>
4. Методика совершенствования точности движений
http://www.fizkult-ura.ru/physical_kachestva/84
5. Развитие координационных способностей
http://www.fizkult-ura.ru/physical_kachestva/81
6. База данных олимпийской статистики <http://www.sports-reference.com>
7. ЕВСК (<http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vsrossiyska>).
8. Официальный сайт Российской Федерации стрельбы из лука – archery.su
9. Научно-популярный фильм о стрельбе из лука «В яблочко», 2013.-60мин. -
Ok.ru

Отечественные базы данных:

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

Зарубежные базы данных:

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

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) «ТМ избранного вида спорта»

1. средства защиты слуха (активные наушники);
2. средства защиты зрения (защитные стрелковые очки);
3. зрительные трубы;
4. секундомеры многофункциональные;
5. малокалиберные стандартные спортивные винтовки калибра 5,6мм;
6. пневматические спортивные газобаллонные винтовки калибра 4,5мм;
7. оборудование для заряжания газобаллонных спортивных винтовок (компрессор, переходники);

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

32. документация для обеспечения практических стрельб, в соответствии с требованиями российского законодательства, регламентирующего оборот оружия и патронов;

33. оргтехника.

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

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

Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) ТИМ избранного вида спорта - второго года обучения

1. средства защиты слуха (активные наушники);
2. средства защиты зрения (защитные стрелковые очки);
3. зрительные трубы;
4. секундомеры многофункциональные;
5. малокалиберные стандартные спортивные пистолеты калибра 5,6мм;
6. малокалиберные произвольные спортивные пистолеты калибра 5,6мм;
7. малокалиберные скоростные спортивные пистолеты калибра 5,6мм;
8. пневматические спортивные газобаллонные пистолеты калибра 4,5мм;
9. спортивные пистолеты калибра 9x19 мм;
10. спортивные револьверы калибра 9x19мм;
11. оборудование для заряжания газобаллонных спортивных пистолетов (компрессор, переходники);

12. спортивные патроны калибра 5,6 мм;
13. пульки для пневматических пистолетов калибра 4,5мм;
14. спортивные патроны калибра 9x19 мм;
15. стрелковые таймеры;
16. стрелковые электронные тренажеры «СКАТТ»;
17. лазерные тренажеры на базе массогабаритных макетов крупнокалиберных спортивных пистолетов;
18. стрелковые мишенные электромеханические установки для стрельбы из малокалиберных пистолетов;
19. стрелковые мишенные электромеханические установки для стрельбы из пневматических пистолетов;
20. стрелковые ботинки;
21. бумажные рулонные мишени для электромеханических установок;
22. картонные «классические мишени IPSC»;
23. маятниковые мишени для прикладных видов стрельбы;
- 24.двигающиеся мишени для прикладных видов стрельбы;
25. мишени для прикладных видов стрельбы, падающие после попадания;
26. бумажные мишени для пневматических пистолетов;
27. стрелковый 25-ти метровый тир, оборудованный для стрельбы из спортивных пистолетов калибра 9x19 мм;
28. охраняемая комната хранения оружия и патронов (КХО);
29. оружейная мастерская для мелкого ремонта и наладки спортивных пистолетов и револьверов;
30. учебный класс, оборудованный для использования компьютерных технологий и просмотра учебных видеофильмов;
31. набор плакатов для обучения технике стрельбы из спортивных пистолетов;
32. материалы и оборудование для чистки и обслуживания оружия;
33. набор судейских инструментов, применяемых в стрелковом спорте;

- 34. документация для обеспечения практических стрельб в соответствии с требованиями российского законодательства, регламентирующего оборот оружия и патронов;
- 35. оргтехника.

Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) ТИМ избранного вида спорта - третьего года обучения

- 36. средства защиты слуха (активные наушники);
- 37. средства защиты зрения (защитные стрелковые очки);
- 38. зрительные трубы и бинокли;
- 39. секундомеры многофункциональные;
- 40. гладкоствольные спортивные ружья 12-го калибра;
- 41. дробовые патроны для стендовой стрельбы;
- 42. мишени для стендовой стрельбы;
- 43. оборудованную площадку для практических занятий по стендовой стрельбе;
- 44. оборудованную площадку для практических занятий по спортивному;
- 45. экипировку спортсменов для занятий стендовой стрельбой;
- 46. охраняемая комната хранения оружия и патронов (КХО);
- 47. оружейная мастерская для мелкого ремонта и наладки спортивных гладкоствольных ружей;
- 48. классические и блочные спортивные луки;
- 49. комплекты стрел для спортивных луков;
- 50. комплекты экипировки для стрельбы из спортивных луков;
- 51. мишенные щиты и бумажные мишени для стрельбы из спортивных луков;
- 52. учебный класс, оборудованный для использования компьютерных технологий и просмотра учебных видеофильмов;
- 53. набор плакатов обучающих технике стрельбы из спортивных пистолетов;

- 54. материалы и оборудование для чистки и обслуживания оружия;
- 55. набор судейских инструментов, применяемых в стендовой стрельбе и стрельбе из лука;
- 56. документация для обеспечения практических стрельб, в соответствии с требованиями российского законодательства, регламентирующего оборот оружия и патронов;
- 57. оргтехника.

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

СПОРТИВНОЕ ОРУЖИЕ (количество на одного обучающегося в год)	
Гладкоствольное спортивное ружье 12-го калибра	1 шт.
Спортивный классический лук	1 шт.
Спортивный блочный лук	1 шт.
ПАТРОНЫ (количество на одного занимающегося на один год)	
патроны дробовые 12-го калибра	10 тыс. шт.

**. Материально-техническое обеспечение дисциплины четвертого года
ОФО, четвертого и пятого года ЗФО**

Материально-техническое обеспечение дисциплины предполагает наличие компьютерной техники с целью презентации материалов и принтеров для распечатки тестовых и практических заданий для студентов.

Для обеспечения экспериментальной части ВКР: полиграф, приборы для регистрации ЭЭГ, ЭКГ, ЭМГ, пневмограммы, окулограммы, тремора; стрелковый тренажер «СКАТТ USB» (регистрация траектории перемещения оружия относительно мишени). Стабилоанализатор с биологической обратной связью, модифицированный для применения в стрелковых видах спорта.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) ТиМ избранного вида спорта (стрелковый спорт) обучающихся ИСиФВ 1 курса 12 группы направления подготовки 49.03.01 Физическая культура , направленности (профиль) Спортивная подготовка. Зачной формы обучения .

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ.

Кафедра ТиМ стрелковых видов спорта.

Сроки изучения дисциплины: с 1 по 2 семестры

Форма промежуточной аттестации – зачет (1 семестр); экзамен (2 семестр).

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

№	Виды текущего контроля в первом семестре	Сроки проведения	Количество баллов
1.	Контрольная работа: 1. Характеристика внешней среды, в которой протекают соревнования по стрелковым видам спорта. 2. Характеристика тиров, стрельбищ для проведения соревнований по стрелковым видам спорта.	2 неделя 22 неделя	5 5
2.	Выступление на семинарах по темам: № 1. Объективные и субъективные условия спортивной деятельности в стрелковом спорте. № 2. История развития стрелкового спорта. № 3. Правила соревнований при стрельбе из винтовок. № 4. Внутренняя и внешняя баллистика № 5. Теоретические основы техники выполнения выстрела в пулевой стрельбе.	5 неделя 6 неделя 7 неделя 9 неделя 11 неделя 12 неделя	5 5 5 5 5
3.*	Письменная работа на тему «Меры безопасности в тирах и на стрельбище».	14 неделя	5
4.	Выполнение практического задания по разделу «Основы техники стрельбы ».	15 неделя	5
5.*	Написание рефератов: 1. Теоретические основы внутренней и внешней баллистики выстрела 2. История развития стрелкового вида спорта. (На примере конкретной стрелковой дисциплины).	8 неделя 17 неделя	10 10
6.	Посещение занятий	Весь период	10 (1 занятие)

			0,25)
7.	Сдача зачета		20
ИТОГО			100 баллов

№	Виды текущего контроля во втором семестре	Сроки проведения	Количество баллов
1.	Контрольные работы по темам: 1. Стрелковые упражнения. Краткая характеристика условий их выполнения.	27 неделя	5
2.	Выступление на семинарах по темам: № 1. Методика обучения отдельным элементам техники выполнения выстрела из малокалиберной винтовки. № 2. Средства, формы и методы обучения.	24 неделя	5
		28 неделя	5
3.	Выполнение расчетно-графических работ: Составление плана-конспекта для проведения занятия по обучению технике стрельбы из винтовки.	31 неделя	10
4	Проведение части учебно-тренировочного занятия (защита плана-конспекта)	37 неделя	10
5.*	Написание рефератов на тему: 1. Основы техники выполнения прицельного выстрела из спортивного стрелкового оружия. (на примере конкретной стрелковой дисциплины). 2. Динамическая анатомия выполнения прицельного выстрела из спортивного стрелкового оружия (винтовка, лук).	25 неделя	10
		33 неделя	10
6.	Посещение занятий	Весь период	15 (1 занятие 0,3)
7.	Сдача экзамена		30
ИТОГО			100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное количество баллов
1.	Выступление на семинаре «Модель организации выстрела».	10
2.	Написание реферата «Стрелковое спортивное оружие».	10

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ.

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

- Студент может быть допущен к сдаче зачёта (экзамена) только в том случае, если за одну неделю до начала сессии студент набрал количества баллов, вычисляемое по формуле: 61 балл – Максимальное количество баллов за зачет (экзамен).

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

- Задания помеченные «звёздочкой» (*) являются обязательными к выполнению. В случае невыполнения или получения неудовлетворительной оценки за выполнение таких обязательных заданий итоговая оценка будет неудовлетворительной независимо от суммы набранных баллов на других видах текущего контроля.

- По согласию с преподавателем, студент может выполнять дополнительные задания, не указанные в таблице, за которые также начисляются дополнительные баллы

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) ТиМ избранного вида спорта (стрелковый спорт) обучающихся ИСиФВ 2 курса 12 группы направления подготовки 49.03.01 Физическая культура , направленности (профиль) Спортивная подготовка. Зачной формы обучения .

III. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ.

Кафедра теории и методики стрелковых видов спорта .

Сроки изучения дисциплины: с 3 по 4 семестры

Форма промежуточной аттестации – экзамен.

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

Третий семестр

№	Виды текущего контроля в первом семестре	Сроки проведения	Количество баллов
1.	Устный опрос. Тема: Актуальные вопросы стрелкового спорта. Постановления Правительства РФ, министерств, ведомств и спортивных стрелковых федераций.	1 неделя	2
2.	Теоретический и практический зачет. Тема: Меры и техника безопасности при обращении с оружием.	1 неделя	5
3.	Теоретический зачет, реферат. Тема: Спортивное короткоствольное огнестрельное и пневматическое оружие, классификация, устройство и тактико-технические характеристики.	2 неделя	10
4.	Устный опрос. Тема: Физические качества спортсменов стрелковых видов спорта	3 неделя	4
5.	Контрольная работа. Тема: Средства и методы воспитания физических качеств спортсменов стрелковых видов спорта.	5 неделя	5
6.	Устный опрос. Тема: Психические качества спортсменов стрелковых видов спорта	5 неделя	4
7.	Контрольная работа. Тема: Средства и методы воспитания психических качеств спортсменов стрелковых видов спорта.	6 неделя	5
8	Контрольная работа. Тема: Структурно-функциональная модель прицельного выстрела из пистолета	6 неделя	5
9	Теоретический и практический зачет. Тема: Техника и тактика стрельбы из стандартного малокалиберного пистолета в упражнении МП-5.	7 неделя	5

10.	Теоретический и практический зачет. Тема: Техника и тактика стрельбы из произвольного пистолета в упражнениях МП-3, МП-6	8 неделя	5
11.	Теоретический и практический зачет. Тема: Техника и тактика стрельбы из скорострельного малокалиберного пистолета в упражнении МП-8	12 неделя	5
12.	Теоретический и практический зачет. Тема: Техника и тактика стрельбы из пневматического пистолета в упражнениях ПП-2 и ПП-3	14 неделя	5
13.	Теоретический и практический зачет. Тема: Техника и тактика выполнения финальных стрельб из пистолета в соревновательных упражнениях	15 неделя	5
14.	Зачет.	Последнее занятие	20
15.	Посещение занятий.	Весь период	15 1 занятие 0.3балла
		ИТОГО	100

Четвертый семестр

№	Виды текущего контроля во втором семестре	Сроки проведения	Кол-во баллов
1.	Контрольная работа. Тема: Прикладные виды спортивной стрельбы, правила соревнований, мишенное оборудование, экипировка	21 неделя	5
2.	Теоретический и практический зачет. Тема: Обучение элементам техники прицельного скоростного выстрела из пистолета в прикладных видах стрельбы	22 неделя	5
3.	Теоретический и практический зачет. Тема: Техника и тактика выполнения серий прицельных скоростных выстрелов из пистолета.	23 неделя	5
4.	Теоретический и практический зачет. Тема: Техника и тактика выполнения прицельных скоростных выстрелов по появляющимся мишеням	24 неделя	5
5.	Теоретический и практический зачет. Тема: Техника и тактика выполнения скоростных прицельных выстрелов из пистолета, револьвера из-за укрытия.	25 неделя	5
6.	Теоретический и практический зачет. Тема: Техника и тактика выполнения скоростных прицельных выстрелов из пистолета, револьвера в движении.	27 неделя	5

7.	Теоретический и практический зачет. Тема: Организация и проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки с практической стрельбой из крупнокалиберного пистолета, револьвера.	28 неделя	5
8.	Контрольная работа. Тема: Деятельность центральной и периферической нервной системы при выполнении прицельного выстрела.	36 неделя	5
9.	Контрольная работа. Тема: Деятельность сердечнососудистой и дыхательной системы при выполнении прицельного выстрела.	39 неделя	5
10.	Реферат. Тема: Оптимальные психофизиологические состояния при выполнении прицельного выстрела	43 неделя	10
11.	Экзамен	июнь	30
12.	Посещения занятий		15 1 занятие 0.35 балла
		ИТОГО	100

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

- Студент может быть допущен к сдаче зачёта (экзамена) только в том случае, если за одну неделю до начала сессии студент набрал количества баллов, вычисляемое по формуле: $61 \text{ балл} - \text{Максимальное количество баллов за зачет (экзамен)}$.

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

- Задания помеченные «звёздочкой» (*) являются обязательными к выполнению. В случае невыполнения или получения неудовлетворительной оценки за выполнение таких обязательных заданий итоговая оценка будет неудовлетворительной независимо от суммы набранных баллов на других видах текущего контроля.

- По согласованию с преподавателем, студент может выполнять дополнительные задания, не указанные в таблице, за которые также начисляются дополнительные баллы.

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) ТиМ избранного вида спорта (стрелковый спорт) обучающихся ИСиФВ 3 курса 12 группы направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, направленности (профиль) Спортивная подготовка. Зачной формы обучения.

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ.

Кафедра: теории и методики стрелковых видов спорта. :

Сроки изучения дисциплины: 5-6 семестры

Форма промежуточной аттестации – экзамен (6 семестр).

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

Пятый семестр

№	Виды текущего контроля в первом семестре	Сроки проведения	Количество баллов
1	Устный опрос. Правила, меры и техника безопасности при использовании гладкоствольных спортивных ружей.	2 неделя	5
2.	Теоретический зачет. «Олимпийские упражнения в стендовой стрельбе», соревновательные упражнения в спортинге, условия и правила их выполнения».	3 неделя	5
3.	Теоретический зачет. Олимпийские упражнения в стендовой стрельбе, соревновательные упражнения в спортинге. Условия и правила их выполнения.	4 неделя	5
4.	Теоретический зачет. Обучение элементам техники прицельного выстрела из гладкоствольного ружья по летящей мишени.	5 неделя	5
5.	Теоретически и практический зачет. Техника и тактика выполнения упражнений «Скит», «Трап», «Дубль-трап» и соревновательных упражнений в Спортинге.	8 неделя	5
6.	Научно-практические проблемы и перспективы НИР. В стрелковых видах спорта. Устный опрос.	9 неделя	5
7.	Теоретический зачет. Методы и методики научного исследования в стрелковых видах спорта. Особенности организации и проведения НИР. Устный опрос.	12 неделя	5
8.	Контрольная работа. Планирование и проведение эксперимента.	13 неделя	5
9.	Практический зачет. Практическое выполнение экспериментальных исследований студентами.		5
10.	Контрольная работа. Методы обработки экспериментальных данных в стрелковых видах спорта.	14 неделя	15
11.		17 неделя	15

12.	Посещение занятий (15 баллов max.)	Весь период	15 (0,39 балла за 1 занятие)
13.	Сдача зачета		10
ИТОГО			100 баллов

Шестой семестр

№	Виды текущего контроля во втором семестре	Сроки проведения	Количество баллов
1.	Контрольная работа. Стрельба из классического и блочного лука в РФ.	19 неделя	10
2.	Теоретический и практический зачет. Правила, меры и техника безопасности при использовании спортивных луков.	20 неделя	5
3.	Устный опрос. Спортивные классические и блочные луки, материальная часть, тактико-технические характеристики. Стрелы. Экипировка спортсменов.	21 неделя	5
4.	Устный опрос. Соревновательные упражнения в стрельбе из лука, условия и правила их выполнения.	22 неделя	5
5.	Теоретически и практический зачет. Обучение элементам техники прицельного выстрела из классического и блочного лука.	23 неделя	5
6.	Теоретический и практический зачет. Техника и тактика выполнения соревновательных упражнений из классического и блочного лука	25 неделя	5
1.	Контрольная работа. «Цели, задачи и содержание тренировочного процесса спортсменов в стрелковых видах спорта.	30 неделя	10
2.	Написание реферата. «Планирование, контроль и учет соревновательной и тренировочной деятельности в стрелковых видах спорта».	34 неделя	10
3.	Контрольная работа. 1. Основные средства и методы тренировки в стрелковых видах спорта. 2. Стрельба из классического и блочного лука.	36 неделя	10
5.	Посещение занятий (15 баллов max.)	Весь период	15 (0,39 балла за 1 занятие)
6.	Сдача экзамена		20
ИТОГО			100 баллов

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ.

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

- Студент может быть допущен к сдаче зачёта (экзамена) только в том случае, если за одну неделю до начала сессии студент набрал количества баллов, вычисляемое по формуле: 61 балл – Максимальное количество баллов за зачет (экзамен).

- Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий.
- Задания помеченные «звёздочкой» (*) являются обязательными к выполнению. В случае невыполнения или получения неудовлетворительной оценки за выполнение таких обязательных заданий итоговая оценка будет неудовлетворительной независимо от суммы набранных баллов на других видах текущего контроля.
- По согласию с преподавателем, студент может выполнять дополнительные задания, не указанные в таблице, за которые также начисляются дополнительные баллы.

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) ТиМ избранного вида спорта (стрелковый спорт) обучающихся ИСиФВ 4 курса 12 группы направления подготовки 49.03.01 Физическая культура , направленности (профиль) Спортивная подготовка. Заочной формы обучения .

1. Общие сведения

Кафедра: ТиМ стрелковых видов спорта .

Сроки изучения дисциплины: с 01 сентября по 31 декабря 2017года (7 семестр), с 30 января по 13 мая 2018 года (8 семестр)

Форма промежуточной аттестации: экзамен (2 полугод.)

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Количество баллов
1	Опрос .Структура управления физической культурой и спортом в РФ.	2 неделя	5
2	Опрос. Стратегия и тактика государственной политики в сфере физической культуры и спорта в России.	4 неделя	5
3	Опрос. Государственный , негосударственный (некоммерческий и коммерческий секторы) в стрелковых видах спорта.	6 неделя	5
4	Опрос, развитие форм государственно-частного партнерства в сфере стрелковых видах спорта.	8 неделя	5
5	Опрос. Нормативно-правовое и законодательное обеспечение развития стрелковых видов спорта.	10 неделя	5
6	Опрос. Экономические механизмы развития стрелковых видов спорта.	12 неделя	5
7	Выступление на семинаре «Менеджмент: технологические основы»	14 неделя	5
8	Контрольная работа «Кадровая психодиагностика»	15 неделя	5
9	Написание проекта « Менеджмент в стрелковых видах спорта»	17 неделя	25
10	Посещение занятий	Весь период	15 (0,36)
11	Сдача зачета	18 неделя	20
ИТОГО			100 баллов

№	Виды текущего контроля (во втором семестре)	Сроки проведения	Количество баллов
1	Семинар. «Основы управления проектами в стрелковых видах спорта»	26 неделя	15
2	Презентация «Инициирование и обоснование проекта», «Управление реализацией проекта»	28 неделя	10
3	Предзащита ВКР	30 неделя	20

4	Защита проекта	35 неделя	10
10	Посещение занятий	Весь период	15 (0,33)
11	Сдача экзамена		30
ИТОГО			100 баллов

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

- Студент может быть допущен к сдаче зачета (экзамена) только в том случае, если за одну неделю до начала сессии студент набрал количество баллов, вычисляемое по формуле: 61 балл – Максимальное количество баллов за зачет (экзамен).

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

- Задания, помеченные «звездочкой» (*) являются обязательными к выполнению. В случае невыполнения или получения неудовлетворительной оценки за выполнение таких обязательных заданий итоговая оценка будет неудовлетворительной независимо от суммы баллов, набранных на других видах текущего контроля.

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

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

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

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

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

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 стрелковых видов спорта

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

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

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

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

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

Москва – 2017г.

1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) ТиМ избранного вида спорта составляет (стрелковый спорт) 47 зачетных единиц

2. Семестры освоения дисциплины (модуля) ТиМ избранного вида спорта (стрелковый спорт) : 1-8.

3. Цель освоения дисциплины(модуля) ТиМ избранного вида спорта (стрелковый спорт) : Изучение учебно-практического материала, необходимого для подготовки тренеров по стрелковым видам спорта для работы в детских спортивных школах, детско-юношеских школах олимпийского резерва, колах высшего спортивного мастерства. Владения 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.
- Физическая культура 49.03.01 -

4.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю) ТиМ избранного вида спорта (стрелковый спорт).

Углубленное изучение теоретических положений и методов тренировки стрелков; совершенствование профессиональных знаний, умений и практических навыков подготовки спортсменов. Приобретение навыков ведения учебно-тренировочной работы среди спортсменов всех уровней подготовленности; обеспечение их спортивного прогресса. Развитие творческого мышления студентов, навыков самостоятельного ведения научных исследований, критического анализа эффективности тренировочного процесса, умений выявить и внедрять в практику положительные приемы как личной, практической деятельности, так и опыта передовых отечественных и зарубежных специалистов.

Краткое содержание дисциплины (модуля) ТиМ избранного вида спорта (стрелковый спорт):

4. Структура и содержание дисциплины (модуля) «Теория и методика избранного вида спорта (стрелковый спорт)» составляет 47 зачетных единиц 1692 академических часов

Заочная форма обучение

Разделы и темы дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	
				Контроль	

1	2	3	4	5	6	7
Раздел 1. Общие теоретические основы стрелковых видов спорта	первый					
Тема 1.1 Введение в специализацию		2				
Тема 1.2 Стрелковый спорт в российской системе физического воспитания		2		14		
Тема 1.3 Мониторинг стрелкового спорта в России и за рубежом (итоги года)			2	12		
Тема 1.4 Объективные и субъективные условия спортивной деятельности в стрелковых видах спорта		2	2	18		Контрольная работа
Тема 1.5. Спортивное стрелковое оружие			6	16		
Тема 1.6. История развития стрелковых видов спорта		2	2	14		Реферат
Тема 1.7. Внутренняя и внешняя баллистика			4	18		
Тема 1.8. Правила соревнований и соревновательные упражнения в стрелковых видах спорта		2	4	14		Устный опрос
Тема 1.9. Меры и техника безопасности в тирах и на стрельбищах			4	12		
Раздел 2. Основы техники и тактики выполнения прицельного выстрела						
Тема 2.1. Теоретические основы техники спортивной стрельбы и выполнения прицельного выстрела	2	4	22		Реферат	
1	2	4	5	7		9
Тема 2.2. Структурно-функциональная модель организации выстрела из винтовки			2	20		Устный опрос
Тема 2.3. Методика начального обучения технике стрельбы из винтовки			2	34		
Всего часов : 216		12	32	194		
Раздел 3. Методика обучения выполнению соревновательных упражнений из малокалиберной и пневматической винтовки	второй					
Тема 3.1. Техника стрельбы из малокалиберной винтовки в положении «лёжа»			4	50		
Тема 3.2. Техника стрельбы из малокалиберной винтовки в положении «с колена»			4	50		
Тема 3.3. Техника стрельбы из малокалиберной винтовки в положении «стоя»		2	4	50		
Тема 3.4. Техника стрельбы из пневматической винтовки		2	4	50		
Раздел 4. Морфофункциональные основы выполнения прицельного выстрела						

Тема 4.1. Анатомические и биомеханические принципы формирования изготовок для стрельбы. Динамическая анатомия прицельного выстрела		2		57		Реферат
Всего часов: 288		6	16	257	9	
Итого за семестр: 504 часа, 14 з.е.		12	32	451	9	Экзамен

Разделы и темы дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	2	3	4	5	6	7
Раздел 1. Теория и методика обучения стрельбе	третий					
Тема 1.1. Актуальные вопросы стрелкового спорта, постановления Правительства РФ, министерств, ведомств и спортивных стрелковых Федераций		2		12		Устный опрос
Тема 1.2. Правила, меры и техника безопасности при использовании короткоствольного огнестрельного и пневматического оружия			2	14		Теоретический и практический зачет
Тема 1.3. Спортивное короткоствольное огнестрельное и пневматическое оружие, классификация, устройство и тактико-технические характеристики				14		Теоретический зачет, реферат
Тема 1.4. Физические качества спортсменов в стрелковых видах спорта				15		Устный опрос
Тема 1.5. Средства и методы воспитания физических качеств спортсменов в стрелковых видах спорта				12		Контрольная работа
Тема 1.6. Психические качества спортсменов в стрелковых видах спорта		2		14		Устный опрос
Тема 1.7. Средства и методы воспитания психических качеств спортсменов в стрелковых видах спорта			12		Контрольная работа	
Раздел 2. Методика обучения технике и тактике выполнения прицельного выстрела из пистолета в олимпийских упражнениях	третий					
Тема 2.1. Структурно-функциональная модель прицельного выстрела из пистолета		2		14		Контрольная работа
Тема 2.2. Техника и тактика стрельбы из стандартного малокалиберного пистолета в упражнении МП-5			2	15		Теоретический и практический зачет

Тема 2.3. Техника и тактика стрельбы из скорострельного малокалиберного пистолета в упражнении МП-8		2	18		Теоретический и практический зачет	
Тема 2.4. Техника и тактика стрельбы из пневматического пистолета в упражнениях ПП-2, ПП-3		2	18		Теоретический и практический зачет	
Тема 2.5. Техника и тактика стрельбы из произвольного малокалиберного пистолета в упражнении МП-6		2	18		Теоретический и практический зачет	
Тема 2.6. Техника и тактика выполнения финальных стрельб из пистолета в соревновательных упражнениях		2	18		Теоретический и практический зачет	
Итого за семестр: 212 часов 6 з.е.		6	12	194		
Раздел 3. Методика обучения технике и тактике выполнения прицельного выстрела из крупнокалиберных пистолетов и револьверов в прикладных видах стрельбы	четвертый					
Тема 3.1. Прикладные виды спортивной стрельбы, правила соревнований, мишенное оборудование, экипировка		2		18		Контрольная работа
Тема 3.2. Обучение элементам техники прицельного скоростного выстрела из пистолета, револьвера в прикладных видах стрельбы				18		Теоретический и практический зачет
Тема 3.3. Техника и тактика выполнения серий прицельных скоростных выстрелов из пистолета, револьвера			4	18		Теоретический и практический зачет
Тема 3.4. Техника и тактика выполнения прицельных скоростных выстрелов из пистолета, револьвера по появляющимся и подвижным мишеням			4	20		Теоретический и практический зачет
Тема 3.5. Техника и тактика выполнения скоростных прицельных выстрелов из пистолета, револьвера из-за укрытия. Техника скоростного заряжания оружия, и устранения задержек во время стрельбы			4	20		Теоретический и практический зачет
Тема 3.6. Техника и тактика выполнения скоростных прицельных выстрелов из пистолета, револьвера в движении			4	20		Теоретический и практический зачет
Тема 3.7. Организация и проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки с практической стрельбой из крупнокалиберного пистолета, револьвера			4	20		Теоретический и практический зачет
Раздел 4. Физиология выполнения прицельного выстрела	четвертый					
Тема 4.1. Деятельность центральной и периферической нервной системы при выполнении прицельного выстрела		2		19		Контрольная работа
Тема 4.2. Деятельность сердечнососудистой и дыхательной системы при выполнении прицельного выстрела				18		Контрольная работа
Тема 4.3. Оптимальные психофизиологические состояния для выполнения прицельного выстрела		2		14		Реферат

Всего часов: 220 часов		6	20	185	9	6 з.е.
Всего за семестр часов: 432		12	32	379	9	12 з.у.
Разделы и темы дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	2	3	4	5	6	7
Раздел 1. Методика обучения технике и тактике выполнения прицельного выстрела из гладкоствольных ружей по летящей мишени						
Тема 1.1. Стендовая стрельба и спортивный в Российской Федерации	пять	2				Устный опрос
Тема 1.2. Правила, меры и техника безопасности при использовании гладкоствольных спортивных ружей			2	12		Теоретический и практический зачет
Тема 1.3. Спортивные гладкоствольные ружья и патроны к ним, классификация, устройство и тактико-технические характеристики. Экипировка спортсменов.	пять		2	12		Теоретический зачет, реферат
Тема 1.4. Олимпийские упражнения в стендовой стрельбе, соревновательные упражнения в спортивном, условия и правила их выполнения			2	12		Теоретический зачет
Тема 1.5. Обучение элементам техники прицельного выстрела из гладкоствольного ружья по летящей мишени				2	12	
Тема 1.6. Техника и тактика выполнения упражнений «СКИТ», «ТРАП», «Дубль-ТРАП» и соревновательных упражнений в СПОРТИНГЕ			4	12		Теоретический и практический зачет

Раздел 2. Научно-исследовательская работа (НИР) и учебно-исследовательская работа студентов в стрелковых видах спорта						
Тема 2.1. Научно-практические проблемы и перспективы НИР в стрелковых видах спорта		2		14	Устный опрос	
Тема 2.2. Методы и методики научного исследования в стрелковых видах спорта				12	Теоретический зачет	
Тема 2.3. Особенности организации и проведения НИР и УИРС в стрелковых видах спорта	пятый	2	2	14	Устный опрос	
Тема 2.4. Планирование и проведение эксперимента в стрелковых видах спорта				14	Контрольная работа	
Тема 2.5. Практическое выполнение экспериментальных исследований студентами			2	14	Практический зачет	
Тема 2.6. Методы обработки экспериментальных данных в стрелковых видах спорта				14	Контрольная работа	
Всего часов: 144			6	16	122	4 з.е.
Раздел 3. Методика обучения технике и тактике выполнения прицельного выстрела из классического и блочного лука						
Тема 3.1. Стрельба из классического и блочного лука в Российской Федерации	шестой	2	2	18	Контрольная работа	
Тема 3.2. Правила, меры и техника безопасности при использовании спортивных луков			2	18		
Тема 3.3. Спортивные классические и блочные луки, материальная часть, тактико-технические характеристики. Стрелы. Экипировка спортсменов			2	18	Устный опрос	
Тема 3.4. Соревновательные упражнения в стрельбе из лука, условия и правила их выполнения			2	18	Устный опрос	
Тема 3.5. Обучение элементам техники прицельного выстрела из классического и блочного лука			2	18		

Тема 3.6. Техника и тактика выполнения соревновательных упражнений из классического и блочного лука			2	15		
Раздел 4. Теория и методика подготовки спортсменов в стрелковых видах спорта						
Тема 4.1. Цели, задачи и содержание тренировочного процесса спортсменов в стрелковых видах спорта	шестой			20		Контрольная работа
Тема 4.2. Основные средства и методы тренировки в стрелковых видах спорта		2	2	20		Контрольная работа
Тема 4.3. Виды подготовки спортсменов в стрелковых видах спорта		2		20		Устный опрос
Тема 4.4. Планирование, контроль и учет соревновательной и тренировочной деятельности в стрелковых видах спорта			2	20		Реферат
Экзамен						
Итого за семестр: 216 часов		6	16	185		6 з.е.
Итого за год: 360 часов		12	32	307	9	10 з.е.

Разделы и темы дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	2	3	4	5	6	7

Модуль 1. Управление развитием стрелковых видов спорта в Российской Федерации	7					
Тема 1.1. Структура управления физической культурой и спортом				12		

в РФ на федеральном уровне, уровне субъекта федерации и муниципальном уровне						
Тема 1.2. Стратегия и тактика государственной политики в сфере физической культуры и спорта в России		1	2	12		Опрос
Тема 1.3. Государственный, негосударственный (некоммерческий) и коммерческий секторы в стрелковых видах спорта	7		2	2		Опрос
Тема 1.4. Развитие форм государственно-частного партнерства в сфере стрелковых видов спорта				2		
Тема 1.5. Нормативно-правовое и законодательное обеспечение развития стрелковых видов спорта		1		2		Опрос
Тема 1.6. Экономические механизмы развития стрелковых видов спорта				2		О
Тема 1.7. Сущность и особенности управленческой деятельности в стрелковых видах спорта		1		2		
Тема 1.8. Управление развитием спорта высших достижений				2		
Тема 1.9. Управление развитием массового спорта в стрелковых видах				12		Опрос
Тема 1.10. Предпринимательство в спортивной отрасли				2		
Тема 1.11. Программно-целевое планирование в физической культуре и спорте			2	12		Семинар
Тема 1.12. Тенденции развития стрелковых видов спорта в Российской Федерации		1		6		Контрольная работа
Тема 1.13. Место и роль стрелковых видов спорта в эволюционном развитии спортивной отрасли России		1		2		
Тема 1.14. Программы развития стрелковых видов спорта на федеральном уровне, уровне субъекта федерации и муниципальном уровне			2	4		Опрос

Тема 1.15. Служебно-прикладное и военно-прикладное значение стрелковых видов спорта				2		Реферат
Модуль 2. Менеджмент спортивной организации в стрелковых видах спорта	7					
Тема 2.1. Классификация спортивных организаций		1		2		Опрос
Тема 2.2. Организационно-правовые формы спортивных организаций				2		
Тема 2.3. Нормативно-правовое обеспечение деятельности спортивных организаций				2		Опрос
Тема 2.4. Кадры спортивной организации их подготовка				2		
Тема 2.5. Целеполагание и планирование в управлении спортивной организацией в стрелковых видах спорта				2		Опрос
Тема 2.6. Технология подготовки и принятия управленческих решений в спортивной организации			2			Контрольная работа
Тема 2.7. Финансово-экономические и хозяйственные аспекты деятельности физкультурно-спортивных организаций				2		
Тема 2.8. Методы управления конфликтом в спортивной организации				2		
Тема 2.9. Риск-менеджмент спортивных организаций				2		Контрольная работа
Тема 2.10. Антикризисное управление в спортивных организациях				2		
Тема 2.11. Организационно-методические особенности деятельности организаций спортивной направленности (спортивной федерации, спортивного клуба, СШ, УОР, ЦОП)			2	2		
Тема 2.12. Маркетинг коммерческих и некоммерческих спортивных организаций				2		Контрольная работа

Тема 2.13. Ответственность руководителей и специалистов спортивной организации				2		Реферат
Модуль 3. Менеджмент оказания спортивно-оздоровительных услуг в стрелковых видах спорта	7					
Тема 3.1. Стандарты и качество оказания спортивно-оздоровительных услуг			2	4		Опрос
Тема 3.2. Допуск к занятиям и медицинское сопровождение оказания спортивно-оздоровительных услуг				2		
Тема 3.3. Требования к специалистам, непосредственно оказывающим физкультурно-оздоровительной услуги				2		Контрольная работа
Тема 3.4. Требования к помещениям и спортивному инвентарю			2	12		
Тема 3.5. Маркетинг спортивно-оздоровительных услуг				2		Контрольная работа
Тема 3.6. Организация, планирование, контроль и учет учебно-тренировочной работы				12		
Тема 3.7. Обеспечение безопасности занимающихся в учебно-тренировочном процессе				12		Контрольная работа
Тема 3.8. Ответственность руководителей и специалистов за безопасность и качество оказания спортивно-оздоровительных услуг				12		Реферат
Итого за семестр: 180 часов		6	16	158		5 з.е.
Модуль 4. Менеджмент спортивного мероприятия в стрелковых видах спорта	8					
Тема 4.1. Классификация и условия проведения спортивных мероприятий		1		10		Опрос
Тема 4.2. Организация и проведение учебно-тренировочных сборов			2	10		Контрольная работа
Тема 4.3. Организация и проведение спортивных соревнований			2	10		

Тема 4.4. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий				10		Контрольная работа
Тема 4.5. Финансирование спортивных мероприятий	8			4		
Тема 4.6. Освещение спортивных мероприятий в средствах массовой информации				4		Опрос
Тема 4.7. Обеспечение безопасности участников спортивных мероприятий						Контрольная работа
Тема 4.8. Ответственность организаторов спортивных мероприятий		1	1	14		Реферат
Модуль 5. Организационно-управленческие компетенции специалиста в стрелковых видах спорта						
Тема 5.1. Требования работодателя к специалисту в сфере физической культуры и спорта		1		4		Опрос
Тема 5.2. Компетентностная модель специалиста в сфере физической культуры и спорта		1	2	4		Опрос
Тема 5.3. Проектировочная компетенция (анализ, планирование, прогнозирование деятельности)			2	4		Контрольная работа
Тема 5.4. Организаторская компетенция (организация, координирование, контроль деятельности)				14		Реферат
Тема 5.5. Конструктивная компетенция (разработка и принятие разнообразных управленческих решений)				10		Опрос
Тема 5.6. Мобилизационная компетенция (мотивация и стимулирование деятельности подчиненных)				12		

Тема 5.7. Коммуникативная компетенция (конструирование деловых взаимоотношений, организация связи с внешней средой)			2	10		Реферат
Модуль 6. Проектный менеджмент в стрелковых видах спорта	8					
Тема 6.1. Основы управления проектами в стрелковых видах спорта 6.1.1. Понятие и сущность проекта в спорте 6.1.2. Методическое обеспечение деятельности по управлению проектами в спорте 6.1.3. Нормативно-правовое обеспечение деятельности по управлению проектами в спорте 6.1.4. Стандарты управления проектами 6.1.5. Жизненный цикл проекта		2	2	10		
Тема 6.2. Инициирование и обоснование проекта 6.2.1. Генерация идеи проекта 6.2.2. Формирование целей проекта 6.2.3. Разработка концепции проекта			2	10		
6.2.4. Анализ внешней и внутренней среды реализации проекта 6.2.5. Техничко-экономическое обоснование проекта 6.2.6. Критерии эффективности реализации проекта 6.2.7. Источники финансирования и формы инвестирования проекта 6.2.8. План реализации проекта						
Тема 6.3. Управление реализацией проекта 6.3.1. Управление расписанием проекта 6.3.2. Управление стоимостью проекта 6.3.3. Управление качеством проекта 6.3.4. Управление рисками проекта			2	10		

6.3.5. Кризисные ситуации в процессе реализации проекта и их преодоление 6.3.6. Окончание проекта 6.3.7. Оценка эффективности реализации проекта 6.3.8. Подготовка презентации и представление проекта 6.3.9. Защита проекта						
Модуль 7. НИР и УИРС	8	-				
7.1. Подготовка выпускной квалификационной работы				30		
7.2. Предзащита ВКР на кафедре				5		Апробация ВКР
						Экзамен
Всего часов за семестр: 216 ч.		6	16	185	9	6 з.е.
Итого часов: 396		12	32	343	9	11 з.е.

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 стрелковых видов спорта

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная/заочная*
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: Коликов Михаил Борисович, к.п.н. Кондрух А.И.

Рецензент:

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

1. Цели освоения дисциплины

- изучение студентами теоретического учебного материала, приобретение практических навыков и компетенций, необходимых для профессиональной деятельности тренеров по стрелковым видам спорта, владеющих знаниями о научных достижениях в современных технологиях спортивной тренировки, и умеющих эффективно воздействовать на ход подготовки спортсменов различного возраста, пола и квалификации для работы в спортивных федерациях, спортивных клубах, командах, детско-юношеских спортивных школах, детско-юношеских школах олимпийского резерва и школах высшего спортивного мастерства;
- формирование профессиональных компетенций в области организации и управления учебно-тренировочным процессом и соревновательной деятельностью в стрелковых видах спорта;
- воспитание творческого мышления студентов, формирование навыков и умений самостоятельного ведения научно-исследовательской работы, критического анализа эффективности тренировочного процесса;
- внедрение в практику учебно-тренировочного процесса современных информационных технологий, стимулирование студентов к собственным инновационным разработкам.

2. Место дисциплины в структуре ООП бакалавриата

Образовательный курс дисциплины «Теория и методика стрелковых видов спорта» относится к циклу ООП «Теория и методика избранного вида спорта». Программа предназначена для подготовки тренера - преподавателя с академической степенью «бакалавр», по специализации «стрелковые виды спорта» (стрельба пулевая, стрельба стендовая, стрельба из лука, прикладные виды спортивной стрельбы).

Программа включает в себя следующие образовательные направления:

1. Теория и методика преподавания спортивных видов стрельбы;

2. Обеспечение и организация учебно-тренировочного процесса в стрелковых видах спорта;
3. Воспитание профессиональной культуры тренера-педагога в стрелковом спорте;
4. Планирование, учет, контроль и коррекция учебно-тренировочного процесса в стрелковых видах спорта;
5. Методика научного отбора спортсменов в стрелковых видах спорта;
6. Материально-техническое обеспечение стрелковых объектов;
7. Подготовка судьи по спорту;
8. Научно-исследовательская деятельность в стрелковых видах спорта;
9. Правовая подготовка тренера-преподавателя в стрелковых видах спорта;
10. Организация и управление соревновательной деятельностью в стрелковых видах спорта.

Тематическое содержание программы курса предполагает интеграцию знаний, получаемых студентами по другим дисциплинам ООП, таким как, история спорта, теория физического воспитания, спортивная психология и педагогика, спортивная физиология и анатомия, биомеханика, основы научно-методической деятельности, спортивный менеджмент.

Приступая к прохождению курса дисциплины «Теория и методика стрелковых видов спорта» студент должен иметь спортивную квалификацию по одному из видов стрелкового спорта не ниже первого взрослого разряда.

Учебная программа по курсу реализуется посредством проведения лекций, практических занятий, учебной практики, семинарских занятий, а также самостоятельной работы студентов.

На лекциях сообщаются основные сведения по истории развития стрелковых видов спорта, биологическим основам выполнения прицельного выстрела, баллистике, технике и тактике спортивной стрельбы, системе подготовки начинающих спортсменов и спортсменов высокой квалификации, по методике научно-исследовательской работы, организации и проведению соревнований и учебно-тренировочных сборов по стрелковым видам спорта.

На практических занятиях разбираются вопросы, касающиеся методики обучения технике и тактике выполнения прицельного выстрела в различных стрелковых дисциплинах, организации и проведения занятий по стрельбе с группами различного уровня подготовленности, изучение материальной части спортивного стрелкового оружия, практическому выполнению тренировочных и соревновательных стрелковых упражнений, спортивному судейству.

Учебная практика проводится с целью формирования у студентов профессионально-педагогических умений и навыков, необходимых для последующей самостоятельной работы тренера-педагога. Учебные педагогические и организационно-тренерские практики должны проводиться на базах ДЮСШ, СДЮСШ, училищ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства, спортивных клубов и федераций. Во время учебных практик студенты выполняют задания по составлению учебно-методической документации, проводят уроки и тренировочные занятия, в качестве помощника тренера, участвуют в организации и проведении соревнований.

На семинарских занятиях студенты выступают с тематическими докладами и сообщениями. На семинарах проверяются знания материала лекционного курса, практических занятий и учебной практики, контролируется и оценивается самостоятельная работа студентов, их текущая успеваемость. Часть семинарского занятия может отводиться на выполнение контрольных и расчетно-графических работ.

В самостоятельную работу входят изучение рекомендуемой литературы, реферирование литературных источников, составление планов-конспектов уроков, планов тренировочных занятий, заполнение и анализ дневника тренировок и индивидуальных планов, проведение педагогических наблюдений и их регистрация, методическая и научно-исследовательская работа по избранной теме выпускной квалификационной работы, подготовка к педагогической и тренерской практике.

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"> – принципы и методы обучения в стрельбе; – медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся в группах начальной подготовки; – требований стандартов спортивной подготовки в стрелковых видах спорта к проведению занятий с данным контингентом. 	4		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – применять в профессиональной деятельности положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта; – разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в стрелковом спорте с учетом особенностей занимающихся в группах начальной подготовки и требований образовательных стандартов по стрелковым видам спорта. 			
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – основы теории и методики физической культуры и спорта; 	6		

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

	тренировочном процессе стрелков.			
ОПК-8	<i>Знать:</i> – эволюцию правил соревнований по стрелковым видам спорта; – судейскую терминологию при проведении соревнований по видам стрелкового спорта; – основные требования к оружию и личной экипировки участников соревнований.	1		
	<i>Знать:</i> – правила соревнований по стрелковым видам спорта; – документы планирования и проведения соревнований; – особенности организации и проведения соревнований различного уровня; – обязанности организаторов и судей соревнования; – основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований	3		
	<i>Уметь:</i> – организовывать и проводить соревнования различного уровня; – осуществлять объективное судейство соревнований; – обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований			
ОПК-11	<i>Знать:</i> – основы научно-методической деятельности в стрелковом спорте; – 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		

	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – методикой проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик. 			
ПК-8	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки; – санитарно-гигиенические нормы и требования при осуществлении деятельности в сфере физической культуры и спорта. 	1		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – использовать на занятиях по стрелковым видам спорта знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки; – соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования в профессиональной деятельности. 			
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – умениями осуществлять тренерскую деятельность в стрелковом спорте с учетом теоретико-методических, медико-биологических и психологических основ спортивной тренировки; – современными технологиями тренировки в стрелковом спорте; – умениями соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования, предъявляемые к физкультурно-спортивной деятельности. 			
ПК-9	<p><i>Знать:</i></p> <p>психологическую характеристику двигательной деятельности в стрелковом спорте.</p>	4		
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – методы воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции 	5		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – использовать полученные знания в области психологии физической культуры и спорта, в практической работе со спортсменами в целях воспитания моральных принципов честной спортивной конкуренции 			
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – методами воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции. 			
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – формирования мотивации к занятиям стрелковым спортом. 	8		
<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – использовать полученные знания в области психологии физической культуры и спорта, в практической работе со спортсменами в целях формирования у них мотивации к занятиям стрелковым спортом. 				

	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – умением формировать мотивацию к занятиям стрелковым спортом 			
ПК-10	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки; – методики отбора и спортивной ориентации в стрелковом спорте; – современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся. 	6		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – эффективно применять педагогические методы (тесты) при отборе; – определять предрасположенность к занятиями определенными видами спорта; – анализировать и прогнозировать спортивную одаренность (способности) ребенка; <p>использовать антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в стрелковом спорте.</p>			
ПК-11	<p><i>Знать:</i></p> <p>теоретические основы программирования процесса обучения в стрелковом спорте.</p>	3		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – составлять обучающие программы по видам стрелкового спорта. 			
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – составлять типовые недельные и дневные циклы подготовки по стрелковым видам спорта в соответствии с тренировочным этапом многолетней подготовки стрелков. 	6		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – составлять типовые недельные и дневные циклы подготовки по стрелковым видам спорта в соответствии с этапом совершенствования спортивного мастерства стрелков 	7		
ПК-13	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – содержание и организацию педагогического контроля в стрелковом спорте; – актуальные технологии управления состоянием спортсмена 	7		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – фиксировать, анализировать и обобщать результаты педагогического контроля; – находить организационные решения для коррекции состояния занимающихся. 			
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – актуальными для стрелкового спорта технологиями управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию. 			

ПК-14	Знать: – основы теории и методики спортивной тренировки в стрелковом спорте; – средства и методы физической, технической и тактической подготовки в стрелковом спорте	5			
	Уметь: – совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий; – в соответствии с особенностями избранного вида спорта демонстрировать технику движений, технико-тактические действия				
ПК-15	Знать: – средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности; – эффективные средства и методы индивидуальной спортивной подготовки.	7			
	Уметь: – осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности; – сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности				
ПК-26	Знать: – санитарно-гигиенические нормы; – функции и основные принципы подбора инвентаря и экипировки	1			
	Уметь: – осуществлять качественный уход за применяемым в профессиональной деятельности оборудованием и инвентарем; – выбирать необходимое оборудование, экипировку, инвентарь, исходя из технических характеристик.				
	Владеть: – навыками безопасной и эффективной работы, качественного ухода за оборудованием и инвентарем				
	Знать: – технологии составления планов оснащения физкультурно-спортивной организации оборудованием, экипировкой и инвентарем.		4		
	Уметь: – составлять служебную документацию и технические заявки на приобретение стрелковой экипировки, оружия и патронов.				
	Владеть: – навыками составления планово-финансовых документов по приобретению оружия, патронов и экипировки				
ПК-28	Знать: – основные актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта; – принципы организации и проведения научно-исследовательских работ	2			

	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – планировать, правильно организовать и провести научный эксперимент по определению эффективности различных видов деятельности в стрелковом спорте с использованием апробированных методик 			
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками дифференцированного подхода к решению (проблематики) возникающих вопросов в стрелковом спорте 			
ПК-30	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – методологии исследовательской деятельности в стрелковом спорте. 	4		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – проводить научно-обоснованную оценку имеющихся результатов исследования; – использовать методы педагогической, психологической и функциональной диагностики, изучать коллектив и индивидуальные особенности занимающихся. 	6		
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – опытом научного анализа и применения научных данных в практической деятельности 	8		

4. Структура и содержание дисциплины (модуля) «Теория и методика избранного вида спорта (стрелковые виды спорта)» составляет 48 зачетных единиц 1692 академических часов

Очная форма обучение

Разделы и темы дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	2	3	4	5	6	7
Модуль1. Общие теоретические основы стрелковых видов спорта	первый					
Тема 1.1 Введение в специализацию		2				
Тема 1.2 Стрелковый спорт в российской системе физического воспитания		2	2	10		
Тема 1.3 Мониторинг стрелкового спорта в России и за			4	10		

рубежом (итоги года)					
Тема 1.4 Объективные и субъективные условия спортивной деятельности в стрелковых видах спорта		2	4	10	Контрольная работа
Тема 1.5. Спортивное стрелковое оружие		2	8	12	Теоретический и практический зачет
Тема 1.6. История развития стрелковых видов спорта		2	8	10	Реферат
Тема 1.7. Внутренняя и внешняя баллистика			8	12	Реферат
Тема 1.8. Правила соревнований и соревновательные упражнения в стрелковых видах спорта			4	10	Устный опрос
Тема 1.9. Меры и техника безопасности в тирах и на стрельбищах			4	8	Теоретический и практический зачет
Модуль 2. Основы техники и тактики выполнения прицельного выстрела					
Тема 2.1. Теоретические основы техники спортивной стрельбы и выполнения прицельного выстрела		4	8	36	Реферат
Тема 2.2. Структурно-функциональная модель организации выстрела из винтовки			10	38	Устный опрос
Тема 2.3. Методика начального обучения технике стрельбы из винтовки		4	12	60	Теоретический и практический зачет
Итого часов:		18	72	216	
Модуль 3. Методика обучения выполнению соревновательных упражнений из малокалиберной и пневматической винтовки					
Тема.3.1. Техника стрельбы из малокалиберной винтовки в положении «лёжа»	второй	4	16	44	Теоретический и практический зачет
Тема 3.2. Техника стрельбы из малокалиберной винтовки в положении «с колена»		4	16	44	Теоретический и практический зачет
Тема 3.3. Техника стрельбы из малокалиберной винтовки в положении «стоя»		4	16	42	Теоретический и практический зачет
Тема 3.4. Техника стрельбы из пневматической винтовки		4	14	50	Теоретический и практический зачет
Модуль 4.					

Морфофункциональные основы выполнения прицельного выстрела						
Тема 4.1. Анатомические и биомеханические принципы формирования изготовок для стрельбы. Динамическая анатомия прицельного выстрела		2	10	45		Реферат
Итого часов:		18	72	225	9	Экзамен

Разделы и темы дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	2	3	4	5	6	7
Модуль 1. Теория и методика обучения стрельбе	третий					
Тема 1.1. Актуальные вопросы стрелкового спорта, постановления Правительства РФ, министерств, ведомств и спортивных стрелковых Федераций		2		6		Устный опрос
Тема 1.2. Правила, меры и техника безопасности при использовании короткоствольного огнестрельного и пневматического оружия			4	4		Теоретический и практический зачет
Тема 1.3. Спортивное короткоствольное огнестрельное и пневматическое оружие, классификация, устройство и тактико-технические характеристики		4		4		Теоретический зачет, реферат
Тема 1.4. Физические качества спортсменов в стрелковых видах		2			6	

спорта					
Тема 1.5. Средства и методы воспитания физических качеств спортсменов в стрелковых видах спорта		2		6	Контрольная работа
Тема 1.6. Психические качества спортсменов в стрелковых видах спорта		2		6	Устный опрос
Тема 1.7. Средства и методы воспитания психических качеств спортсменов в стрелковых видах спорта		2		6	Контрольная работа
Модуль 2. Методика обучения технике и тактике выполнения прицельного выстрела из пистолета в олимпийских упражнениях					
Тема 2.1. Структурно-функциональная модель прицельного выстрела из пистолета		4		8	Контрольная работа
Тема 2.2. Техника и тактика стрельбы из стандартного малокалиберного пистолета в упражнении МП-5			14	8	Теоретический и практический зачет
Тема 2.3. Техника и тактика стрельбы из скорострельного малокалиберного пистолета в упражнении МП-8	третий		14	6	Теоретический и практический зачет
Тема 2.4. Техника и тактика стрельбы из пневматического пистолета в упражнениях ПП-2, ПП-3			14	6	Теоретический и практический зачет
Тема 2.5. Техника и тактика стрельбы из произвольного малокалиберного пистолета в упражнении МП-6			14	8	Теоретический и практический зачет
Тема 2.6. Техника и тактика выполнения финальных стрельб из пистолета в соревновательных упражнениях			12	7	Теоретический и практический зачет
Итого часов:		18	72	81	
Модуль 3. Методика обучения технике и тактике выполнения прицельного выстрела из крупнокалиберных пистолетов и револьверов в прикладных видах стрельбы	четвертый				
Тема.3.1. Прикладные виды спортивной стрельбы, правила		2		8	Контрольная работа

соревнований, мишенное оборудование, экипировка					
Тема 3.2. Обучение элементам техники прицельного скоростного выстрела из пистолета, револьвера в прикладных видах стрельбы		12	8		Теоретический и практический зачет
Тема 3.3. Техника и тактика выполнения серий прицельных скоростных выстрелов из пистолета, револьвера		12	8		Теоретический и практический зачет
Тема 3.4. Техника и тактика выполнения прицельных скоростных выстрелов из пистолета, револьвера по появляющимся и подвижным мишеням		12	10		Теоретический и практический зачет
Тема 3.5. Техника и тактика выполнения скоростных прицельных выстрелов из пистолета, револьвера из-за укрытия. Техника скоростного заряжания оружия, и устранения задержек во время стрельбы		12	10		Теоретический и практический зачет
Тема 3.6. Техника и тактика выполнения скоростных прицельных выстрелов из пистолета, револьвера в движении		12	10		Теоретический и практический зачет
Тема 3.7. Организация и проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки с практической стрельбой из крупнокалиберного пистолета, револьвера		12	10		Теоретический и практический зачет
Модуль 4. Физиология выполнения прицельного выстрела					
Тема 4.1. Деятельность центральной и периферической нервной системы при выполнении прицельного выстрела	четвертый	4	4		Контрольная работа
Тема 4.2. Деятельность сердечнососудистой и дыхательной системы при выполнении прицельного выстрела		4	4		Контрольная работа
Тема 4.3. Оптимальные психофизиологические состояния		4	4		Реферат

для выполнения прицельного выстрела						
Итого часов:		14	72	76	9	Устный экзамен по материалу второго года ОФО
Разделы и темы дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	2	3	4	5	6	7
Модуль 1. Методика обучения технике и тактике выполнения прицельного выстрела из гладкоствольных ружей по летящей мишени						
Тема 1.1. Стендовая стрельба и спортивный в Российской Федерации	пятый	2				Устный опрос
Тема 1.2. Правила, меры и техника безопасности при использовании гладкоствольных спортивных ружей			4	2		Теоретический и практический зачет
Тема 1.3. Спортивные гладкоствольные ружья и патроны к ним, классификация, устройство и тактико-технические характеристики. Экипировка спортсменов.	пятый	2	2	2		Теоретический зачет, реферат
Тема 1.4. Олимпийские упражнения в стендовой стрельбе, соревновательные упражнения в спортивном, условия и правила их выполнения		2		2		Теоретический зачет
Тема 1.5. Обучение элементам техники прицельного выстрела из гладкоствольного ружья по летящей мишени			12	4		Теоретический и практический зачет
Тема 1.6. Техника и тактика выполнения упражнений «СКИТ», «ТРАП», «Дубль-ТРАП» и соревновательных упражнений в СПОРТИНГЕ			30	4		Теоретический и практический зачет

Модуль 2. Научно-исследовательская работа (НИР) и учебно-исследовательская работа студентов в стрелковых видах спорта						
Тема 2.1. Научно-практические проблемы и перспективы НИР в стрелковых видах спорта	пятый	2	6	4		Устный опрос
Тема 2.2. Методы и методики научного исследования в стрелковых видах спорта		2	4	4		Теоретический зачет
Тема 2.3. Особенности организации и проведения НИР и УИРС в стрелковых видах спорта		2	6	4		Устный опрос
Тема 2.4. Планирование и проведение эксперимента в стрелковых видах спорта		2	2	6		Контрольная работа
Тема 2.5. Практическое выполнение экспериментальных исследований студентами			4	8		Практический зачет
Тема 2.6. Методы обработки экспериментальных данных в стрелковых видах спорта		4		7		Контрольная работа
Итого часов:			18	70	47	
Модуль 3. Методика обучения технике и тактике выполнения прицельного выстрела из классического и блочного лука						
Тема 3.1. Стрельба из классического и блочного лука в Российской Федерации	шестой	6	10	8		Контрольная работа
Тема 3.2. Правила, меры и техника безопасности при использовании спортивных луков			2	6		Теоретический и практический зачет
Тема 3.3. Спортивные классические и блочные луки, материальная часть, тактико-технические характеристики. Стрелы. Экипировка спортсменов		4	6	6		Устный опрос
Тема 3.4. Соревновательные упражнения в стрельбе из лука, условия и правила их выполнения			8	6		Устный опрос
Тема 3.5. Обучение элементам техники прицельного выстрела из классического и блочного лука		2	20	18		Теоретический и практический зачет

Тема 3.6. Техника и тактика выполнения соревновательных упражнений из классического и блочного лука		4	20	18		Теоретический и практический зачет
Модуль 4. Теория и методика подготовки спортсменов в стрелковых видах спорта						
Тема 4.1. Цели, задачи и содержание тренировочного процесса спортсменов в стрелковых видах спорта	шестой	2		6		Контрольная работа
Тема 4.2. Основные средства и методы тренировки в стрелковых видах спорта		2	4	6		Контрольная работа
Тема 4.3. Виды подготовки спортсменов в стрелковых видах спорта				4		Устный опрос
Тема 4.4. Планирование, контроль и учет соревновательной и тренировочной деятельности в стрелковых видах спорта				5		Реферат
Итого часов:		18	70	83	9	Уст. экз. по материалу 3-ого года ОФО

Разделы и темы дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	2	3	4	5	6	7

Модуль1. Управление развитием стрелковых видов спорта в Российской Федерации	7					
---	----------	--	--	--	--	--

Тема 1.1. Структура управления физической культурой и спортом в РФ на федеральном уровне, уровне субъекта федерации и муниципальном уровне		2	2		Опрос
Тема 1.2. Стратегия и тактика государственной политики в сфере физической культуры и спорта в России	1		2		Опрос
Тема 1.3. Государственный, негосударственный (некоммерческий) и коммерческий секторы в стрелковых видах спорта		2	2		Опрос
Тема 1.4. Развитие форм государственно-частного партнерства в сфере стрелковых видов спорта			2		Опрос
Тема 1.5. Нормативно-правовое и законодательное обеспечение развития стрелковых видов спорта	1		2		Опрос
Тема 1.6. Экономические механизмы развития стрелковых видов спорта	1		2		Опрос
Тема 1.7. Сущность и особенности управленческой деятельности в стрелковых видах спорта	1		4		Опрос
Тема 1.8. Управление развитием спорта высших достижений		2	4		Опрос
Тема 1.9. Управление развитием массового спорта в стрелковых видах		2	4		Опрос
Тема 1.10. Предпринимательство в спортивной отрасли		2	4		Опрос
Тема 1.11. Программно-целевое планирование в физической культуре и спорте		2	4		Семинар
Тема 1.12. Тенденции развития стрелковых видов спорта в Российской Федерации	1		4		Контрольная работа
Тема 1.13. Место и роль стрелковых видов спорта в эволюционном развитии спортивной отрасли России	1		2		Семинар
Тема 1.14. Программы развития стрелковых видов спорта на федеральном уровне, уровне субъекта федерации и		2	2		Опрос

муниципальном уровне					
Тема 1.15. Служебно-прикладное и военно-прикладное значение стрелковых видов спорта	7		4	4	Реферат
Модуль 2. Менеджмент спортивной организации в стрелковых видах спорта					
Тема 2.1. Классификация спортивных организаций		1		2	Опрос
Тема 2.2. Организационно-правовые формы спортивных организаций		1	2	2	Семинар
Тема 2.3. Нормативно-правовое обеспечение деятельности спортивных организаций			2	2	Опрос
Тема 2.4. Кадры спортивной организации их подготовка			2	2	Семинар
Тема 2.5. Целеполагание и планирование в управлении спортивной организацией в стрелковых видах спорта			2	2	Опрос
Тема 2.6. Технология подготовки и принятия управленческих решений в спортивной организации			4	4	Контрольная работа
Тема 2.7. Финансово-экономические и хозяйственные аспекты деятельности физкультурно-спортивных организаций		1	4	4	Контрольная работа
Тема 2.8. Методы управления конфликтом в спортивной организации		1		2	Ролевая игра
Тема 2.9. Риск-менеджмент спортивных организаций		1	4	6	Контрольная работа
Тема 2.10. Антикризисное управление в спортивных организациях		2	2	Семинар	
Тема 2.11. Организационно-методические особенности деятельности организаций спортивной направленности (спортивной федерации, спортивного клуба, СШ, УОР, ЦОП)		2	2	Семинар	
Тема 2.12. Маркетинг			4		

коммерческих и некоммерческих спортивных организаций	7					Контрольная работа
Тема 2.13. Ответственность руководителей и специалистов спортивной организации		1	2	4		Реферат
Модуль3. Менеджмент оказания спортивно-оздоровительных услуг в стрелковых видах спорта						
Тема 3.1. Стандарты и качество оказания спортивно-оздоровительных услуг		1	2	4		Опрос
Тема 3.2. Допуск к занятиям и медицинское сопровождение оказания спортивно-оздоровительных услуг		1	2	4		Контрольная работа
Тема 3.3. Требования к специалистам, непосредственно оказывающим физкультурно-оздоровительной услуги		1	4	2		Контрольная работа
Тема 3.4. Требования к помещениям и спортивному инвентарю		1	4	4		Контрольная работа
Тема 3.5. Маркетинг спортивно-оздоровительных услуг			4	2		Контрольная работа
Тема 3.6. Организация, планирование, контроль и учет учебно-тренировочной работы			2	2		Семинар
Тема 3.7. Обеспечение безопасности занимающихся в учебно-тренировочном процессе		1	4	4		Контрольная работа
Тема 3.8. Ответственность руководителей и специалистов за безопасность и качество оказания спортивно-оздоровительных услуг	1	4	4		Реферат	
Итого часов:		18	72	108		
Модуль 4. Менеджмент спортивного мероприятия в стрелковых видах спорта	8					
Тема 4.1. Классификация и условия проведения спортивных мероприятий		1		2		Опрос
Тема 4.2. Организация и проведение учебно-тренировочных сборов			2	4		Контрольная работа
Тема 4.3. Организация и проведение спортивных соревнований			2	4		Контрольная работа

Тема 4.4. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий		2	4		Контрольная работа
Тема 4.5. Финансирование спортивных мероприятий	1		4		Контрольная работа
Тема 4.6. Освещение спортивных мероприятий в средствах массовой информации	1		2		Опрос
Тема 4.7. Обеспечение безопасности участников спортивных мероприятий		2	4		Контрольная работа
Тема 4.8. Ответственность организаторов спортивных мероприятий	1	2	4		Реферат
Модуль 5. Организационно-управленческие компетенции специалиста в стрелковых видах спорта					
Тема 5.1. Требования работодателя к специалисту в сфере физической культуры и спорта	1	2	2		Опрос
Тема 5.2. Компетентностная модель специалиста в сфере физической культуры и спорта	1	2	2		Опрос
Тема 5.3. Проектировочная компетенция (анализ, планирование, прогнозирование деятельности)		2	4		Контрольная работа
Тема 5.4. Организаторская компетенция (организация, координирование, контроль деятельности)		2	4		Реферат
Тема 5.5. Конструктивная компетенция (разработка и принятие разнообразных управленческих решений)		4	2		Опрос
Тема 5.6. Мобилизационная компетенция (мотивация и стимулирование деятельности подчиненных)		4	2		Ролевая игра

Тема 5.7. Коммуникативная компетенция (конструирование деловых взаимоотношений, организация связи с внешней средой)			4	4		Реферат
Модуль 6. Проектный менеджмент в стрелковых видах спорта	8					
Тема 6.1. Основы управления проектами в стрелковых видах спорта 6.1.1. Понятие и сущность проекта в спорте 6.1.2. Методическое обеспечение деятельности по управлению проектами в спорте 6.1.3. Нормативно-правовое обеспечение деятельности по управлению проектами в спорте 6.1.4. Стандарты управления проектами 6.1.5. Жизненный цикл проекта		4	6	6		Семинар
Тема 6.2. Инициирование и обоснование проекта 6.2.1. Генерация идеи проекта 6.2.2. Формирование целей проекта 6.2.3. Разработка концепции проекта		4	6	8		Презентация общего плана проекта
6.2.4. Анализ внешней и внутренней среды реализации проекта 6.2.5. Техничко-экономическое обоснование проекта 6.2.6. Критерии эффективности реализации проекта 6.2.7. Источники финансирования и формы инвестирования проекта 6.2.8. План реализации проекта						

Тема 6.3. Управление реализацией проекта 6.3.1. Управление расписанием проекта 6.3.2. Управление стоимостью проекта 6.3.3. Управление качеством проекта 6.3.4. Управление рисками проекта 6.3.5. Кризисные ситуации в процессе реализации проекта и их преодоление 6.3.6. Окончание проекта 6.3.7. Оценка эффективности реализации проекта 6.3.8. Подготовка презентации и представление проекта 6.3.9. Защита проекта	8	4	6	8		Презентация финансовой стоимости проекта
Модуль 7. НИР и УИРС			12	14		
7.1. Подготовка выпускной квалификационной работы			12	20		
7.2. Предзащита ВКР на кафедре				4		Апробация ВКР
Итого часов:			18	72	108	9

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 48 зачетных единиц 1692 академических часов

Заочная форма обучения

Разделы и темы дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	2	3	4	5	6	7

Модуль 1. Общие теоретические основы стрелковых видов спорта	первый	2	8	100		Реферат, устный опрос, контрольная работа, теоретический и практический зачет
Модуль 2. Основы техники и тактики выполнения прицельного выстрела		4	8	58		Реферат, устный опрос, теоретический и практический зачет
Итого часов:		6	16	158		
Модуль 3. Методика обучения выполнению соревновательных упражнений из малокалиберной и пневматической винтовки	второй	2	8	120		Теоретический и практический зачет
Модуль 4. Морфофункциональные основы выполнения прицельного выстрела		4	8	65		Реферат
Итого часов:		6	16	185	9	Экзамен
Модуль 1. Теория и методика обучения стрельбе	третий	4	10	30		Устный опрос, Теоретический и практический зачет, реферат, контрольная работа
Модуль 2. Методика обучения технике и тактике выполнения прицельного выстрела из пистолета в олимпийских упражнениях		2	6	38		Теоретический и практический зачет, контрольная работа
Итого часов:		6	16	68		
Модуль 3. Методика обучения технике и тактике выполнения прицельного выстрела из крупнокалиберных пистолетов и револьверов в прикладных видах стрельбы	4	4	10	140		Теоретический и практический зачет, контрольная работа
Модуль 4. Физиология выполнения прицельного выстрела		2	6	81		Контрольная работа, реферат
Итого часов:		6	16	221	9	Экзамен

Разделы и темы дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	2	3	4	5	6	7
Раздел 1. Методика обучения технике и тактике выполнения прицельного выстрела из гладкоствольных ружей по летящей мишени	пятый	2	10	50		Устный опрос, Теоретический и практический зачет, реферат
Раздел 2. Научно-исследовательская работа (НИР) и учебно-исследовательская работа студентов в стрелковых видах спорта		4	6	72		Устный опрос, теоретический зачет
Итого часов:		6	16	122		
Раздел 3. Методика обучения технике и тактике выполнения прицельного выстрела из классического и блочного лука	6	2	8	30		Устный опрос, теоретический и практический зачет, контрольная работа
Раздел 4. Теория и методика подготовки спортсменов в стрелковых видах спорта		4	8	47		Устный опрос, теоретический зачет, реферат, контрольная работа
Итого часов:		6	16	77	9	Экзамен

Разделы и темы дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	2	3	4	5	6	7

Модуль 1. Управление развитием стрелковых видов спорта в Российской Федерации	ВОСЬМОЙ	4	6	56		Опрос, реферат, контрольная работа
Модуль 2. Менеджмент спортивной организации в стрелковых видах спорта		2	8	60		Опрос, реферат, контрольная работа, ролевая игра
Модуль 3. Менеджмент оказания спортивно-оздоровительных услуг в стрелковых видах спорта		2	8	46		Опрос, реферат, контрольная работа, семинар
Модуль 4. Менеджмент спортивного мероприятия в стрелковых видах спорта		4	10	55		Опрос, контрольная работа, реферат
Итого часов:		12	32	217	9	Экзамен

Разделы и темы дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	2	3	4	5	6	7
Модуль 5. Организационно-управленческие компетенции специалиста в стрелковых видах спорта	ДЕСЯТЫЙ	4	6	95		Опрос, реферат, ролевая игра, контрольная работа
Модуль 6. Проектный менеджмент в стрелковых видах спорта		4	6	114		Семинар, защита проекта
Модуль 7. НИР и УИРС		4	20	170		Апробация ВКР
Итого часов:		12	32	379	9	Экзамен

Программный материал 1 курс

Модуль 1. Общие теоретические основы стрелковых видов спорта

Тема 1.1 Введение в специализацию

Лекции

Предмет, задачи и содержание курса. Организация изучения курса «Теория и методика стрелковых видов спорта». Программный материал и требования по специализации. Обязанности студентов при прохождении курса. Требования к спортивной подготовке. Характеристика основных знаний, умений и навыков, необходимых тренерам, специализирующимся в стрелковых видах спорта.

Тема 1.2 Стрелковый спорт в российской системе физического воспитания

Лекции

Пулевая стрельба, стрельба из лука, стендовая стрельба и спортивный, прикладные виды стрельбы в российской системе физического воспитания. Место стрельбы в российской системе физического воспитания. Значение стрелковых видов спорта для физического воспитания населения; задачи развития стрельбы в России.

Стрелковый союз России, Федерация стрельбы из лука, Федерация Практической Стрельбы России и Всероссийской Федерации Прикладных видов Стрельбы: задачи устав, структура, планирование и организация работы. Российский тренерский совет и Российская коллегия судей. Общие принципы организации спортивной работы по пулевой, стендовой, прикладным видам стрельбы и стрельбе из лука в спортивных клубах, командах и секциях.

Международные связи стрелков России: роль спортивных отечественных федераций в развитии стрелкового спорта.

Самостоятельная работа студента

Изучение научно-методической литературы и рекомендованных интернет источников по рассматриваемой проблеме.

Тема 1.3 Мониторинг стрелкового спорта в России и за рубежом (итоги года)

Практические занятия

Актуальные вопросы оценки пулевой, стендовой, прикладных видов стрельбы и стрельбы из лука. Сведения о развитии стрельбы за текущий год: количество занимающихся и подготовленных стрелков-разрядников; сравнительный анализ изменений, происшедших за истекший и предыдущие годы; новое в технике, тактике, методике обучения и тренировке, правилах соревнований, оборудовании и инвентаре; анализ важнейших отечественных и международных соревнований. Итоги выступления российских стрелков в международных соревнованиях.

Роль международных соревнований и связей в укреплении дружбы спортсменов различных стран. Очередные задачи по дальнейшему развитию стрелкового спорта в стране.

Самостоятельная работа студента

Изучение научно-методической литературы и рекомендованных интернет источников по рассматриваемой проблеме.

Тема 1.4 Объективные и субъективные условия спортивной деятельности в стрелковых видах спорта

Лекции

Особенности условий внешней среды, в которой протекают соревнования по стрелковым видам спорта. Краткая характеристика тиров и стрельбищ. Характеристика окружающей среды: обстановка, ход соревнований, информация о результатах, зрители, спортсмены-соперники.

Специфика спортивной стрелковой деятельности. Характеристика мышечной работы: статическая, статокинетическая работа стрелка, точнокоординационный компонент действий; временные параметры работы стрелка, энергетические траты. Краткая характеристика стрелковых упражнений.

Условия соревнований в пулевой, стендовой, прикладных видах стрельбы и стрельбе из лука. Единая всероссийская спортивная классификация. Краткая характеристика правил по стрельбе, регулирующих деятельность спортсмена. Система оценки результатов, правила присвоения спортивных разрядов, утверждение рекордов. Рекорды в стрельбе: мировые, европейские, национальные; их динамика за последние 10 лет. Индивидуальные (личные), лично-командные, командные соревнования в стрельбе.

Практические занятия

Экологические и метеорологические особенности внешней среды для занятий стрелковым спортом. Особенности самостоятельной спортивной деятельности. Условия соревнований в пулевой, стендовой, прикладных видах стрельбы и стрельбе из лука.

Самостоятельная работа студента

Изучение научно-методической литературы и рекомендованных интернет источников по рассматриваемой проблеме.

Варианты контрольных работ по теме 1.4.

1. Характеристика условий внешней среды, в которой протекают соревнования по стрелковым видам спорта.
2. Характеристика тиров и стрельбищ для проведения соревнований по стрелковым видам спорта.
3. Стрелковые упражнения. Краткая характеристика условий их выполнения.

Тема 1.5. Спортивное стрелковое оружие

Лекции

Виды ручного огнестрельного и пневматического оружия. Современная классификация огнестрельного нарезного и гладкоствольного оружия. Калибры нарезного оружия: метрическая и дюймовая системы при определении калибра. Калибры спортивного гладкоствольного оружия. Способы измерения калибра в гладкоствольном и нарезном оружии. Спортивное стрелковое оружие. Винтовки, ружья, пистолеты и револьверы. Виды современных спортивных винтовок ружей, пистолетов и револьверов, их характеристики и особенности использования в различных стрелковых упражнениях.

История возникновения стрелкового оружия. Основы устройства стрелкового оружия. Взрывчатые вещества и пороха от истории создания до современных, применяемых в спортивной стрельбе, образцов. История создания унитарного патрона и казнозарядного оружия. Виды и системы затворов и ударно-спусковых механизмов огнестрельного оружия.

Технические характеристики различных видов луков. Материалы и способы их изготовления. Технические характеристики тетивы. Материалы и способы их изготовления. Конструкции полочек, плунжеров, кликеров, прицельных приспособлений. Конструкции различных систем стабилизаторов. Особенности конструкций различных видов стрел.

Разновидности хвостиков, оперения и наконечников для стрел. Требования, предъявляемые. Правилами соревнований к материальной части лука и стрел.

Практические занятия

Классификация спортивного стрелкового оружия. Классификация современного спортивного оружия: оружие произвольное и стандартное; длинноствольное и короткоствольное оружие; пистолеты и револьверы; оружие самозарядное (полуавтоматическое) и однозарядное. Оружие малокалиберное и крупнокалиберное. Спортивное оружие армейских и гражданских образцов. Технические характеристики спортивного огнестрельного оружия. Пневматическое оружие и его характеристики. Назначение оружия: используемые для спортивной подготовки в системе ДЮСШ, ШВСМ, ДСО. Оружие, используемое для различных стрелковых упражнений в пистолетных (револьверных), скоростных и медленных стрельбах; в винтовочных стрельбах на различные дистанции, в том числе по движущимся мишеням. Классификация оружия, используемого в прикладных видах стрельбы. Современные образцы спортивного оружия зарубежного производства. Преимущества и конструктивные особенности спортивного оружия различных фирм и производителей.

Практические занятия

Частные и общие устройства систем стрелкового оружия. Устройство стволов стрелкового оружия. Крепление стволов со ствольной коробкой или рамкой. Ударные механизмы. Спусковые механизмы. Пружины. Основы автоматики стрелкового оружия.

Материальная часть 5,6 мм современных спортивных винтовок. Сравнительная характеристика винтовок.

Материальная часть современных спортивных крупнокалиберных винтовок для прикладных видов стрельбы. Сравнительные характеристики винтовок по типу устройства и фирме производителя.

Материальная часть 4,5 мм спортивных пневматических винтовок, сравнительные характеристики по типу устройства и фирме производителя.

Материальная часть 5,6 мм современных спортивных пистолетов (для всех видов стрелковых упражнений), их сравнительные характеристики по типу устройства и фирме производителя.

Материальная часть 4,5 мм современных спортивных пневматических пистолетов, сравнительные характеристики по типу устройства и фирме производителя.

Материальная часть 7,62 мм современных спортивных пистолетов и револьверов (для всех видов стрелковых упражнений), их сравнительные характеристики по типу устройства и фирме производителя.

Материальная часть спортивных пистолетов и револьверов калибра 9x19 мм (для всех видов упражнений в прикладной стрельбе), их сравнительные характеристики по типу устройства и фирме производителя.

Материальная часть гладкоствольных ружей для стендовой стрельбы и спортивного сравнительные характеристики по типу устройства и фирме производителя.

Материальная часть самозарядного гладкоствольного спортивного оружия 12-го калибра и ружей для прикладных видов стрельбы, их сравнительные характеристики по типу устройства и фирме производителя.

Спортивное стрелковое оружие – лук. Общая характеристика луков и стрел. Краткая техническая характеристика. Особенности конструкции. Материал и способ изготовления. Подбор стрел к лукам. Основные особенности технологии производства.

Назначение и устройство тетивы. Разновидности по способу изготовления. Характеристика материалов изготовления тетивы.

Конструкции полочек, виды оперения, хвостиков и т.д. Методы их изготовления.

Практические занятия

Изучение материальной части спортивных 5,6 мм малокалиберных винтовок. Порядок разборки и сборки. Взаимодействие частей и механизмов при зарядании и выстреле. Обслуживание винтовок, чистка и смазка.

Изучение материальной части спортивных 4,5 мм пневматических винтовок. Поршневые и газобаллонные пневматические винтовки, устройство, принцип действия затвора и редуктора. Зарядание газовых баллонов. Обслуживание пневматических винтовок.

Самостоятельная работа студента

Современная классификация, технико-тактические характеристики и материальная часть спортивного стрелкового оружия. Изучение специальной технической литературы, наставлений, схем по устройству и техническим характеристикам. Современные образцы спортивного оружия зарубежного производства. Преимущества и конструктивные особенности спортивного оружия различных фирм и производителей.

Тема 1.6. История развития стрелковых видов спорта

Лекции

История развития пулевой стрельбы. Стрелковый спорт за рубежом. Стрелковый спорт в дореволюционной России. Стрелковый спорт в первые годы Советской власти. Роль Всеобуча в развитии стрелкового спорта. Рост массовости стрелкового спорта на основе подготовки и сдачи норм на значок «Ворошиловский стрелок». Комплекс ГТО и его значение в развитии стрелкового спорта. Развитие стрелкового спорта в системе добровольных

спортивных обществ в довоенный период. Участие советских спортсменов в подготовке снайперов в Великой Отечественной войне.

Развитие стрелкового спорта в послевоенный период. Участие советских и российских стрелков в международных соревнованиях и Олимпийских Играх. Современное состояние стрелкового спорта России и за рубежом. Международные соревнования среди военнослужащих (CISM), история развития, правила соревнований, имена чемпионов.

История развития стендовой стрельбы и спортинга. XVIII - XIX вв. Возникновение во Франции, Германии, Италии и других европейских странах "садовых" клубов охотников. Национальные конкурсы по «садовой» стрельбе. Включение стендовой стрельбы в программу Олимпийских Игр. Правила выполнения классических стендовых упражнений скит (круглый стенд) и трап (траншейный стенд), сформировавшихся к концу 1920-х годов. Возникновение спортинга, как разновидности стендовой стрельбы.

Возникновение прикладных видов стрельбы, как спортивного массового движения среди военных и гражданских лиц за рубежом в 60-х, 70-х годах прошлого столетия. Создание Д. Купером Юго-Западной пистолетной лиги (SWPL). Учреждение Международной ассоциации оборонной стрельбы (IDPI). Учреждение Международной конфедерации практической стрельбы (IPSC). Возникновение и развитие прикладных видов стрельбы в России. Создание Общероссийской спортивной общественной организации «Федерация практической стрельбы России». Участие российских спортсменов в международных соревнованиях по практической стрельбе в России и за рубежом.

Стрельба из лука. Возникновение и развитие стрельбы из лука. Возникновение и развитие метательного оружия. Стрельба из лука в первобытнообщинном, рабовладельческом строе и в средние века. Типы древних луков.

Первые спортивные состязания по стрельбе из лука. Становление и возникновение стрельбы из лука как вида спорта. Возникновение стрельбы из лука в странах Европы, Америки, Азии. Образование национальных федераций по стрельбе из лука. Первые международные соревнования. Создание международной федерации по стрельбе из лука. Первый чемпионат мира и Олимпийские игры.

Практические занятия

Основные этапы развития стрелкового спорта. Стрелковый спорт в дореволюционной России. Стрелковый спорт в годы Советской власти. Роль Всевобуча в развитии стрелкового спорта. Рост массовости стрелкового спорта на основе подготовки и сдачи норм на значок «Ворошиловский стрелок». Комплекс ГТО и его значение в развитии стрелкового спорта. Участие советских стрелков-снайперов в Великой Отечественной войне.

Развитие стрелкового спорта в послевоенный период. Участие советских и российских стрелков в международных соревнованиях и Олимпийских Играх. Современное состояние стрелкового спорта России и за рубежом.

Возникновение стендовой стрельбы. Стрельба по садовым голубям - развлечение английской аристократией 19-века. Гуманизация общества и появление глиняных мишеней. Первые соревнования по стендовой стрельбе. Включение стендовой стрельбы в программу международных соревнований и Олимпийских Игр. Развитие стендовой стрельбы в России начала 20-го века и СССР. Участие советских российских спортсменов в международных соревнованиях и Олимпийских Играх.

Появление спортинга, как самостоятельного вида спорта, объединяющего в себе практически все спортивно-охотничьи дисциплины: - стрельбу по летящим по воздуху и движущимся по земле мишеням, имитирующим своими разнообразными траекториями полет птиц и бег

зверей в условиях природных особенностей местности. Различия правил соревнований по спортингу и стендовой стрельбе.

Историческая конверсия прикладных видов стрельбы в спортивные соревнования. Прикладная стрельба, как часть боевой подготовки военнослужащих и обеспечения собственной безопасности гражданских лиц. Возникновение любительских клубов прикладной стрельбы. Версии современных правил проведения соревнований по прикладным видам стрельбы (IPSC, IDPI, и др.) Прикладные виды стрельбы в России в настоящее время. Программы соревнований, классы спортсменов, системы рейтинга.

Возникновение и развитие стрельбы из лука в СССР, первый чемпионат СССР (1963).

Стрельба из лука. Образование в СССР Федерации стрельбы из лука и вступление национальной Федерации в ФИТА. Выход советских лучников на международную арену. Анализ важнейших всероссийских и международных соревнований. Итоги выступления российских лучников в крупнейших международных соревнованиях. Состояние стрельбы из лука на современном этапе развития.

Практические занятия

Появление пороха и огнестрельного оружия. Эволюция стрелкового оружия: праща, лук, арбалет, катапульта, фитильное оружие и др. Возникновение спортивного оружия в России. Создание русскими и советскими конструкторами-оружейниками отечественных образцов военного и спортивного оружия, современные образцы иностранного оружия, их характеристика.

Стрелковый спорт за рубежом. Стрелковый спорт в дореволюционной России. Стрелковый спорт в годы Советской власти. Роль Всевобуча в развитии стрелкового спорта. Рост массовости стрелкового спорта на основе

подготовки и сдачи норм на значок «Ворошиловский стрелок». Комплекс ГТО и его значение в развитии стрелкового спорта. Участие советских стрелков-снайперов в Великой Отечественной войне. Развитие стрелкового спорта в послевоенный период. Участие советских и российских стрелков в международных соревнованиях и Олимпийских Играх. Современное состояние стрелкового спорта России и за рубежом.

Самостоятельная работа студента

Изучение научно-методической литературы и рекомендованных интернет источников по рассматриваемой проблеме.

Тема 1.7. Внутренняя и внешняя баллистика

Лекции

Внутренняя баллистика. Предмет изучения баллистики как науки.

Явление взрыва. Виды взрывчатых превращений и классификация взрывчатых веществ (ВВ) по их применению. Виды порохов, их физико-химические и баллистические характеристики.

Явление выстрела. Движение пули по нарезам канала ствола оружия. Дульное давление. Периоды выстрела: пиростатический период, период форсирования, пиродинамический период, термодинамический период, период последствий, период последствий пороховых газов. Характеристики периодов выстрела для пули и дробового выстрела. Прочность и живучесть стволов. Начальная скорость и дульная энергия пули. Отдача оружия и образование угла вылета.

Внешняя баллистика. Понятие траектории полета (пули, дробового заряда), характеристика и её составляющих элементов. Движение пули в безвоздушном пространстве. Движение пули в воздухе. Вращение пули. Зависимость формы траектории от величины начальной скорости пули, ее

формы и поперечной нагрузки. Зависимость элементов траектории от метеорологических условий. Рассеивание пуль.

Особенности внутренней и внешней баллистики дробового выстрела, отличия баллистики пули и дробового выстрела.

Баллистика стрельбы из лука. Образование траектории. Движение стрелы в безвоздушном пространстве и в воздухе. Действие силы тяжести: элементы траектории. Зависимость траектории от метеорологических условий. Рассеивание попаданий и законы рассеивания. Зависимость формы траектории от величины начальной скорости стрелы и от вертикального положения лука.

Практические занятия

Внутренняя и внешняя баллистика. Описание порохов, применяемых в спортивных патронах. Построение графиков давлений и скоростей пуль по длине канала ствола в различных видах оружия. Особенности внутренней баллистики дробового выстрела, влияющие на деформацию дроби, и способы ее уменьшения.

Графическое построение углов, образующих траектории полета пули. Графическое построение отклонения пуль при угловых колебаниях оружия, и изучение влияния их на меткость стрельбы. Основные факторы, влияющие на рассеивание пуль и дроби в полете.

Баллистика стрельбы из лука. Внутренняя баллистика и физические законы ее определения. Явление выстрела. Движение стрелы в луке. Виды механических деформаций частей лука при выстреле «поведение лука». Угол вылета стрелы. Деформация стрелы во время вылета – «парадокс лука». Особенности подбора лука и стрел. Таблица подбора стрел, наконечников, оперения. Начальная скорость и энергия стрелы.

Практические занятия

Явление взрыва и виды взрывчатых превращений. Порох как метательное взрывчатое вещество и виды порохов, применяемых в спортивной стрельбе. Явление выстрела и график давления пороховых газов. Скорость пули, ее энергия и отдача оружия. Характер отдачи в зависимости от образца оружия. Отдача и угол вылета.

Траектория полета пули. Элементы траектории: точка вылета, горизонт оружия, линия возвышения, угол возвышения, линия бросания, угол бросания, угол вылета, точка падения, угол падения, горизонтальная дальность, вершина траектории, высота траектории, восходящая ветвь траектории, нисходящая ветвь траектории, точка прицеливания, угол прицеливания, линия прицеливания, угол места цели, точка встречи, угол встречи, прицельная дальность, превышение траектории над линией прицеливания, прямой выстрел, прицеливание и наводка, горизонтальная наводка, вертикальная наводка.

Устойчивость пули в воздушной среде и условия достижения устойчивости. Влияние различных факторов на форму траектории, скорость пули и ее поперечной нагрузки. Элементы траектории полета пули и зависимость их от отдачи оружия и места цели.

Стрельба из лука. Движение стрелы в безвоздушном пространстве и в воздухе. Действие силы тяжести: элементы траектории. Особенности подбора лука и стрел.

Самостоятельная работа студента

Изучение научно-методической литературы и рекомендованных интернет источников, посвященных вопросам баллистики.

Тема 1.8. Правила соревнований и соревновательные упражнения в стрелковых видах спорта

Лекции

Структура правил соревнований по пулевой, стендовой, прикладным видам стрельбы и стрельбе из лука.

Требования к месту проведения соревнований (пулевая стрельба, стендовая стрельба и спортинг, практическая стрельба, стрельба из лука). Обеспечение безопасности стрелков, судей и зрителей, при поведении соревнований по пулевой, стендовой, прикладным видам стрельбы и стрельбе из лука.

Состав судейских коллегий. Функциональные обязанности судей. Права и обязанности стрелков. Методы определения победителей соревнования в каждом виде стрелкового спорта. Требования, предъявляемые к спортивному оружию для каждого вида стрельбы. Требования, предъявляемые согласно правилам к спортивному инвентарю, оборудованию и стрелковой одежде для каждого вида стрелкового спорта.

Практические занятия

Соревновательные упражнения по пулевой и стендовой стрельбе по правилам Международной Федерации стрелкового спорта (ISSF), Европейской Конфедерации стрелкового спорта (ESC) и Стрелкового Союза России. Официальные соревновательные упражнения по пулевой и стендовой стрельбе включенные в программу Олимпийских Игр. Регламент упражнений, правила выполнения.

Соревновательные упражнения в стрельбе по правилам CISM (международные соревнования среди военнослужащих) Регламент упражнений, правила выполнения.

Соревновательные упражнения в прикладных видах стрельбы по правилам IPSC и IDPI. Структура соревновательных упражнений. Логика построения мишенной обстановки соревновательных упражнений. Процедура выполнения упражнений. Способы определения результата («комсток», «вирджиния» и др.).

Соревновательные упражнения в стрельбе из классического блочного лука по правилам Международной Федерации (FITA). Правила выполнения упражнений, время на стрельбу, количество пробных и зачетных мишеней. Требования, предъявляемые к стрелку согласно правилам проведения стрельб.

Самостоятельная работа студента

Изучение научно-методической литературы и рекомендованных интернет источников по рассматриваемой проблеме. Изучение правил соревнований по стрелковым видам спорта.

Тема 1.9. Меры и техника безопасности в тирах и на стрельбищах

Практические занятия

Значение мер безопасности. Требования к условиям хранения оружия и патронов к нему. Культура поведения стрелка при обращении с оружием. Требования к экипировке стрелка по правилам мер безопасности (наушники, защитные очки, кобуры, подсумки, чехлы для оружия, колчаны и пр.) Получение оружия и патронов на складе и инструктаж. Требования к безопасному ношению (перевозу) оружия и патронов. Меры безопасности при подготовке к выполнению стрелкового упражнения. Понятие «угол безопасности». Безопасное обращение с оружием на линии огня при выполнении упражнений. Действия спортсмена на соревнованиях и тренировках, при различных видах задержек стрельбы и поломках оружия. Понятие «затяжной выстрел». Обязанности руководителя стрельб для обеспечения безопасности спортсменов, судей и зрителей. Процедура проверки оружия на разряженность в перерывах при стрельбе, и после окончания стрельбы. Меры безопасности при возвращении оружия и патронов на склад. Оборудование места чистки и смазки оружия.

Обеспечение безопасности при техническом обслуживании оружия.
Особенности техники безопасности в стрельбе из лука.

Практические занятия

Практическое безопасное обращение со стрелковым спортивным оружием при получении, транспортировке, выполнении тренировочных и соревновательных упражнений в тире, при обслуживании и чистке. Безопасное обращение с патронами к спортивному огнестрельному оружию. Безопасные действия при задержках и неисправностях оружия в процессе стрельбы. Безопасные действия при затянувшемся («петардном») выстреле.

Самостоятельная работа студента

Изучение научно-методической литературы и рекомендованных интернет источников по рассматриваемой проблеме.

Контрольные вопросы к первому учебному разделу «Общие теоретические основы стрелковых видов спорта»:

1. Какое место занимают стрелковые виды спорта в Российской системе физического воспитания?
2. Какова динамика развития стрелковых видов спорта за последние пятьдесят лет в России?
3. Какие спортивные федерации и союзы представляют интересы стрелковых видов спорта в России, кто их возглавляет, какова форма и структура этих организаций?
4. Какими принципами спортивной работы руководствуются стрелковые спортивные клубы, секции и команды?
5. Что нового в технике и тактике спортивной стрельбы появилось за последний год (на примере отдельной стрелковой дисциплины)?

6. Какую политическую роль имеют международные соревнования по стрелковым видам спорта?
7. Перечислите фамилии и результаты известных Вам олимпийских чемпионов и призеров по стрелковым видам спорта.
8. Какие задачи для тренеров и спортсменов поставлены спортивными федерациями по развитию стрелковых видов спорта в России?
9. Охарактеризуйте специфику внешней среды, в которой проходят соревнования по стрелковым видам спорта (на примере отдельных стрелковых дисциплин по пулевой, стендовой, стрельбе из лука и прикладных видах спортивной стрельбы).
10. Какие стрелковые дисциплины относятся к олимпийским и не олимпийским видам спорта, как это отражено в ЕВСК?
11. Дайте характеристику олимпийских соревновательных упражнений по пулевой, стендовой стрельбе и стрельбе из лука (правила проведения, судейство, регламент).
12. Какие виды соревнований существуют в стрелковых видах спорта?
13. Как классифицируется современное спортивное стрелковое оружие?
14. Какие калибры оружия и патронов используются в пулевой спортивной стрельбе?
15. Что изучается баллистикой, как наукой?
16. Дайте характеристики инициирующим взрывчатым веществам и порохам, используемым в спортивных патронах.
17. На какие периоды разделяется выстрел внутренней баллистикой?
18. В чем заключается специфика дробового выстрела?
19. Перечислите элементы траектории полета пули.
20. В чем заключается специфика баллистических характеристик полета стрелы?
21. Какова структура правил соревнований по стрелковым видам спорта (на примере отдельной стрелковой дисциплины).

22. Какие функциональные обязанности возлагаются на судей в стрелковых видах спорта?
23. Какие права и обязанности имеют участники соревнований в стрелковых видах спорта?
24. Какие требования предъявляются к участникам соревнований по стрельбе в зависимости от уровня мероприятия?
25. Какими мерами обеспечивается безопасность проведения тренировочных и соревновательных спортивных стрельб?

Модуль 2. Основы техники и тактики выполнения прицельного выстрела

Тема 2.1. Теоретические основы техники спортивной стрельбы и выполнения прицельного выстрела

Лекции

Понятие о прицельном выстреле в пулевой стрельбе, стендовой стрельбе, прикладных видах стрельбы и стрельбе из лука. Устойчивость системы «тело стрелка - оружие - мишень». Выполнение прицельного выстрела, как целостного двигательного действия. Выделение отдельных элементов техники стрельбы при выполнении выстрела (извлечение оружия из кобуры, удержание оружия, изготовка статическая, изготовка динамическая, выведение оружия в район прицеливания, зрительное прицеливание, упреждение оружием динамической мишени «поводка», управление спуском, управление дыхательными движениями, анализ зрительно-мышечных ощущений и положения оружия после выстрела «отметка выстрела»). Требования к элементам техники выполнения выстрела.

Теоретический анализ прицельного выстрела. Особенности регуляции позы стрелка в системе «тело стрелка - оружие - мишень».

Модельный выстрел. Фазы модельного выстрела: подготовительная, начальная, завершающая фазы подготовки и выполнения выстрела. Временные характеристики модельного выстрела.

Понятие о прицельном выстреле из классического и блочного лука. Понятие о технике как о целесообразной организации двигательных действий. Теоретический анализ «изготовки», «прицеливания», «выпуска». Факторы, влияющие на устойчивость системы «тело стрелка-оружие-мишень». Модельные характеристики выполнения выстрела их лука. Особенности техники стрельбы из лука.

Практические занятия

Теоретические основы техники выполнения выстрела в пулевой стрельбе, стендовой стрельбе и прикладных видах стрельбы и стрельбе из лука. Методы обеспечения устойчивости системы «тело стрелка - оружие - мишень».

Анализ техники выполнения выстрела. Элементы техники выполнения прицельного выстрела и требования к их выполнению. Устойчивость системы «тело стрелка - оружие - мишень», как условие точного выстрела. Физиологический механизм двигательных действий при выполнении выстрела. Модельный выстрел. Подготовительная, начальная, завершающая фазы подготовки и выполнения выстрела.

Стрельба из лука. Анализ техники выполнения выстрела: «изготовки», «прицеливания», «выпуска». Факторы, влияющие на устойчивость системы «тело стрелка - оружие - мишень». Модельные характеристики выполнения выстрела их лука.

Самостоятельная работа студента

Изучение научно-методической литературы и рекомендованных интернет источников по рассматриваемой проблеме.

Тема 2.2. Структурно-функциональная модель организации выстрела из винтовки

Практические занятия

Схема структурно-функциональной модели организации отдельного выстрела в пулевой стрельбе. Циклы техники выстрела. Фазы цикла выстрела: 1 – психосоматическое настраивание на выстрел; 2 – принятие оптимальной изготовки и начало наведения оружия; 3 – зрительное уточнение прицела и «затаивание» дыхания для последующего (подготавливаемого) выстрела 4 – выполнение выстрела; 5 - анализ зрительно-мышечных ощущений и положения оружия после выстрела («отметка выстрела»). Характеристика операций в фазах выстрела. Выбор модели выстрела в зависимости от внешних условий, квалификации, уровня подготовленности стрелка.

Практические занятия

Характеристика фаз выстрела в пулевой стрельбе. Перечень операций, выполняемых стрелком в фазах выстрела. Выбор операций и временных характеристик в фазах выстрела в зависимости от индивидуальных особенностей стрелка, квалификации и уровня подготовленности.

Самостоятельная работа студента

Изучение научно-методической литературы и рекомендованных интернет источников по динамической анатомии выполнения прицельного выстрела в избранной стрелковой дисциплине.

Тема 2.3. Методика начального обучения технике стрельбы из винтовки

Лекции

Обучение - педагогический процесс. Знания, умения, навыки. Характеристика и формирование двигательных навыков стрелков. Перенос навыков. Принципы построения учебного процесса: сознательность и активность, наглядность, систематичность, доступность, прочность.

Методы обучения: метод слова (объяснения, рассказ, беседа), метод показа, метод упражнений, игровой метод, метод сопряженного воздействия. Методические приемы: указание, приказы, команды.

Структуры процесса обучения техники стрельбы. Этапы ознакомления с техникой выполнения выстрела, детальное разучивание движений и действий (в целом или по частям), их закрепление и совершенствование. Схемы изучения элементов техники и взаимодействие тренера с обучаемым. Комплекс методических приемов, предупреждающих и исправляющих ошибки стрелка.

Методика обучения технике выполнения выстрела. Последовательность освоения элементов и действий. Методика обучения элементам техники: изготовке, задержке дыхания, прицеливанию, управлению спуском. Методические приемы, приспособления, устройства и приборы, применяемые при обучении. Характеристика действий тренера при обучении технике выполнения выстрела. Анализ и исправление ошибок в стрельбе. Особенности обучения стрельбе из малокалиберной спортивной и произвольной винтовки.

Организационные формы проведения учебной и тренировочной работы со стрелками. Типы уроков в зависимости от преимущественной направленности педагогического процесса: учебные, учебно-тренировочные, контрольные и др. Требования к индивидуальному и групповому уроку. Особенности проведения отдельных частей. Подготовка плана-конспекта тренировочного занятия по стрельбе.

Практические занятия

Методика обучения отдельным элементам техники выполнения выстрела из малокалиберной винтовки в положениях «лежа», «с колена», «стоя» и в положении «стоя» из пневматической винтовки. Последовательность обучения. Обучение положению ног, туловища, рук, головы, проверке правильности изготовления (ориентирование ее на мишень); прикладке оружия, задержке дыхания, прицеливанию, управлению спуском, выполнению выстрела. Подготовительные упражнения для стрельбы из малокалиберной винтовки:

- стрельба из положения «лѐжа» с упора,
- стрельба на укороченные дистанции (10м , 25м),
- стрельба по «белому экрану»,
- стрельба по мишени на кучность,
- стрельба на кучность с мушками разной конфигурации (пеньковая, кольцевая мушки) и размеров,
- стрельба по увеличенной или уменьшенной мишени,
- стрельба с совмещением средней точки попадания (СТП).

Проведение отдельных частей учебно-тренировочного занятия с группой.

Проведение основной части учебно-тренировочного занятия с группой. (Защита плана-конспекта).

Основные методические приемы, приспособления, устройства и приборы, применяемые при обучении в стрельбе из разных положений. Особенности методики обучения стрельбе из пневматической винтовки. Последовательность обучения. Анализ и исправление ошибок в стрельбе.

Практические занятия

Методика обучения отдельным элементам техники выполнения выстрела из малокалиберной винтовки в положении «лѐжа», «с колена», «стоя» и из пневматической винтовки. Последовательность обучения

элементам техники стрельбы из разных положений: изготовке, управлению дыхательными движениями, прицеливанию, управлению спуском. Подготовительные упражнения для обучения технике стрельбы из малокалиберной винтовки в положениях «лёжа», «стоя», «с колена» и из положения «стоя» из пневматической винтовки.

Средства, формы и методы обучения. Анализ и исправление ошибок в технике стрельбы.

Самостоятельная работа студента

Изучение научно-методической литературы и рекомендованных интернет источников по рассматриваемой проблеме.

Контрольные вопросы ко второму учебному разделу «Основы техники и тактики выполнения прицельного выстрела»:

1. Дайте характеристику прицельному выстрелу, как целостному двигательному действию (на примере стрельбы из винтовки или спортивного лука).
2. На какие технические элементы условно разделяют выполнение прицельного выстрела?
3. Какие требования предъявляются к выполнению каждого элемента техники прицельного выстрела?
4. Чем достигается устойчивость системы «тело стрелка – оружие – мишень»?
5. Какие факторы влияют на устойчивость системы «тело стрелка – оружие – мишень»?
6. В чем заключаются особенности регулирования и поддержания позы стрелка в процессе выполнения прицельного выстрела?
7. Какие выделяют фазы модельного выстрела, каковы временные характеристики модельного выстрела?

8. В чем заключается целесообразность организации движений при выполнении прицельного выстрела?
9. Опишите схему структурно-функциональной модели организации отдельного выстрела в пулевой стрельбе.
10. Какими педагогическими принципами должен руководствоваться тренер-педагог в стрелковых видах спорта?
11. Какие методы (методические приемы) используются при начальном обучении в спортивной стрельбе?
12. На какие этапы разделяется последовательность начального обучения спортивной стрельбе?
13. Какие типы учебно-тренировочных занятий используются при начальном обучении стрельбе?
14. Какова структура и содержание плана конспекта тематического учебно-тренировочного занятия по стрельбе?
15. Какие технические средства (тренажеры, симуляторы, приборы) используются при начальном обучении стрельбе?
16. Какие средства формы и методы используются при начальном обучении стрельбе из малокалиберной винтовки и спортивного лука?
17. Какие требования предъявляются к изготовке «лёжа» при стрельбе из малокалиберной винтовки?
18. Какие требования предъявляются к изготовке «стоя» при стрельбе из малокалиберной винтовки?
19. Какие требования предъявляются к изготовке «с колена» при стрельбе из малокалиберной винтовки?
20. Какие подготовительные упражнения используются при начальном обучении стрельбе из малокалиберной винтовки?

Темы рефератов

1-й семестр

1. Теоретические основы внутренней и внешней баллистики выстрела (пулевого, дробового или баллистики полета стрелы, на самостоятельный выбор студента).
2. История развития стрелкового вида спорта (на примере конкретной стрелковой дисциплины: пулевая стрельба, стрельба из лука, стендовая стрельба и другие виды)

Модуль 3. Методика обучения выполнению соревновательных упражнений из малокалиберной и пневматической винтовки

Тема. 3.1. Техника стрельбы из малокалиберной винтовки в положении «лёжа»

Лекции

Элементы техники стрельбы из винтовки в положении «лёжа». Изготовка стрелка. Положение различных частей тела стрелка при стрельбе, кинематика суставных звеньев, работа опорно-двигательного аппарата для поддержания позы стрелка, степень напряженности различных мышц и обеспечение устойчивости оружия. Разновидности изготовки. Выбор наиболее рациональной изготовки с учетом анатомо-морфологических особенностей спортсмена. Управление дыхательными движениями. Режим дыхания при прицеливании. Зрительное прицеливание. Прицеливание с использованием различных типов прицелов и мушек. Работа зрительного анализатора при прицеливании. Управление спуском. Варианты управления спуском. Техника выполнения выстрела. Координация действий стрелка при выполнении выстрела. Техника выполнения серии выстрелов. Вспомогательные действия между выстрелами. Временные характеристики интервалов между выстрелами в серии, и между сериями выстрелов.

Практические занятия

Особенности техники стрельбы из малокалиберной винтовки в положении «лёжа». Изучение различных видов изготовок. Выбор наиболее рациональной изготовки. Определение наиболее характерных ошибок в изготовке и методы их устранения. Определение наиболее рационального режима дыхания. Изучение техники прицеливания с прицельными приспособлениями различного вида. Варианты управления спуском. Изучение техники выполнения выстрела, серии выстрелов. Выявление ошибок и причины их возникновения. Выполнение прицельного выстрела в положении «лежа» с упора. Целостное выполнение прицельного выстрела в положении «лежа» на технику. Выполнение прицельного выстрела в положении «лежа» на результат. Анализ техники и тактики выполнения серии выстрелов.

Выполнение соревновательного упражнения МВ-9 (FR60PR) на результат.

Самостоятельная работа студента

Изучение научно-методической литературы и рекомендованных интернет источников по рассматриваемой проблеме. Составление конспектов для проведения подготовительной, основной и заключительной частей занятий по начальному обучению технике стрельбы из винтовки в положении «лёжа».

Тема 3.2. Техника стрельбы из малокалиберной винтовки в положении «с колена»

Лекции

Изготовка стрелка при стрельбе в положении «с колена». Положение различных частей тела стрелка при стрельбе, кинематика суставных звеньев. Работа опорно-двигательного аппарата для поддержания позы стрелка, степень напряженности различных мышц. Условия повышения устойчивости

оружия: величина площади опоры, положение проекции центра масс на площади опоры. Разновидность изготовок в стрельбе «с колена», выбор наиболее рациональной изготовки с учетом анатомо-морфологических особенностей спортсмена. Режим дыхания. Прицеливание в стрельбе в положении «с колена». Управление спуском. Различные варианты управления спуском. Техника выполнения выстрела. Координация действий стрелка при выполнении выстрела. Техника выполнения серии выстрелов. Вспомогательные действия между выстрелами. Временные характеристики техники стрельбы «с колена». Особенности техники стрельбы в положении «с колена» из различных видов оружия.

Практические занятия

Особенности техники стрельбы из малокалиберной винтовки в положении «с колена». Изготовка стрелка при стрельбе в положении «с колена». Изучение расположение звеньев тела стрелка и положения оружия для стрельбы «с колена». Выбор наиболее рациональной изготовки. Выявление характерных ошибок и причин их возникновения. Изучение режима дыхания, прицеливания и управления спуском. Изучение особенностей техники стрельбы «с колена» из различных видов оружия (спортивные и армейские образцы винтовок). Расчет временных параметров техники стрельбы «с колена». Целостное выполнение прицельного выстрела в положении «с колена» на технику. Выполнение прицельного выстрела в положении «с колена» на результат. Анализ техники и тактики выполнения серии выстрелов.

Самостоятельная работа студента

Изучение научно-методической литературы и рекомендованных интернет источников по рассматриваемой проблеме. Составление конспектов для проведения подготовительной, основной и заключительной частей

занятий по начальному обучению технике стрельбы из винтовки в положении «с колена».

Тема 3.3. Техника стрельбы из малокалиберной винтовки в положении «стоя»

Лекции

Изготовка стрелка для стрельбы в положении «стоя». Положение различных частей тела стрелка при стрельбе, кинематика суставных звеньев, работа опорно-двигательного аппарата для поддержания позы стрелка, степень напряженности различных мышц. Условия повышения устойчивости оружия: величина площади опоры, положение проекции центра масс на площади опоры. Разновидности изготовок в стрельбе «стоя», выбор наиболее рациональной изготовки с учетом анатомо-морфологических особенностей спортсмена. Режим дыхания. Прицеливание в стрельбе в положении «стоя». Управление спуском. Различные варианты управления спуском. Характер спуска. Техника выполнения выстрела, координация действий стрелка при выполнении выстрела. Вспомогательные действия в стрельбе в положении «стоя», их рациональность. Временные характеристики стрельбы в положении «стоя».

Особенности техники стрельбы «стоя» из различных видов оружия.

Практические занятия

Особенности техники стрельбы из малокалиберной винтовки в положении «стоя». Изготовка в положении «стоя»: положение ног, туловища, головы, и рук. Ориентирование системы «тело стрелка-оружие» на мишень. Прикладка, заряджение оружия. Управление дыхательными движениями, прицеливание и управления спуском. Техника выполнения выстрела. Особенности техники стрельбы в положении «стоя» из различных видов оружия. Целостное выполнение прицельного выстрела в положении

«стоя» на технику. Выполнение прицельного выстрела в положении «стоя» на результат. Анализ техники и тактики выполнения серии выстрелов.

Выполнение упражнения МВ-6 (FR3X40) и МВ-5 (STR3X20) на результат.

Самостоятельная работа студента

Изучение научно-методической литературы и рекомендованных интернет источников по рассматриваемой проблеме. Составление конспектов для проведения подготовительной, основной и заключительной частей занятий по начальному обучению технике стрельбы из винтовки в положении «стоя».

Тема 3.4. Техника стрельбы из пневматической винтовки

Лекции

Элементы техники стрельбы из пневматической винтовки. Особенности различий в технике при стрельбе в положении «стоя» из малокалиберной винтовки и при стрельбе из пневматической винтовки.

Изготовка стрелка и ее особенности. Управление дыхательными движениями как элемент техники. Особенности прицеливания. Управление спуском.

Координация действий стрелка при выполнении выстрела. Техника выполнения серии выстрелов. Упражнение ВП-6(AR60) и ВП-4 (AR40), регламент, последовательность выполнения, судейство. Особенности выполнения финальных стрельб.

Практические занятия

Особенности техники стрельбы из пневматической винтовки. Изготовка: положение ног, туловища, головы, и рук. Работа мышц. Определение характерных ошибок и методы их устранения. Выбор наиболее

рационального режима дыхания. Особенности прицеливания. Подбор мушек и величины диоптра. Управление спуском. Варианты нажима на спусковой крючок. Техника выполнения выстрела. Особенности техники выполнения серии выстрелов и целого упражнения. Целостное выполнение прицельного выстрела в положении «стоя» на технику. Выполнение прицельного выстрела в положении «стоя» на результат. Анализ техники и тактики выполнения серии выстрелов.

Выполнение упражнения ВП-6(AR60) и ВП-4 (AR40) на результат.

Самостоятельная работа студента

Изучение научно-методической литературы и рекомендованных интернет источников по рассматриваемой проблеме.

Контрольные вопросы к третьему учебному разделу «Методика обучения выполнению соревновательных упражнений из малокалиберной и пневматической винтовки»:

1. Каков регламент и последовательность выполнения соревновательного упражнения МВ-9 (FR60PR)?
2. Какие существуют разновидности изготовок для стрельбы из малокалиберной винтовки в положении «лёжа»?
3. Каковы особенности использования ружейного ремня и стрелкового костюма при стрельбе из малокалиберной винтовки в положении «лёжа»?
4. Как осуществляется выбор наиболее рациональной изготовки для выполнения упражнения МВ-9 (FR60PR), с учетом морфофункциональных особенностей спортсмена?
5. Какие особенности техники зрительного прицеливания существуют в зависимости от вида прицельных приспособлений при стрельбе из малокалиберной винтовки?

6. Как подбирается размер диоптра прицела для стрельбы из малокалиберной винтовки?
7. Какие наиболее распространенные технические ошибки допускают спортсмены на начальном этапе обучения стрельбе из малокалиберной винтовки?
8. Опишите методы контроля, анализа и исправления технических ошибок на начальном этапе обучения спортивной стрельбе?
9. Какие варианты техники управления спуском курка Вам известны, какие требования предъявляются к данному элементу техники выстрела?
10. Какова последовательность обучения стрельбе из малокалиберной винтовки в положении «с колена» (упражнения, временные ограничения при освоении данной изготровки, технические ошибки, методы их устранения)?
11. Какие существуют разновидности изготровок в положении «с колена» для стрельбы из малокалиберных винтовок?
12. Каковы особенности использования ружейного ремня и стрелкового костюма при стрельбе из малокалиберной винтовки в положении «с колена»?
13. Каковы положение различных частей тела стрелка при стрельбе, кинематика суставных звеньев, работа опорно-двигательного аппарата для поддержания позы в положении «стоя» для стрельбы из малокалиберной винтовки?
14. Какими средствами и методами достигается устойчивость системы «тело стрелка - оружие - мишень» в изготровке «стоя» для стрельбы из малокалиберной винтовки?
15. Каковы особенности техники стрельбы в положении стоя в зависимости от вида оружия (малокалиберная произвольная винтовка, стандартная винтовка армейских образцов)?

16. Каков регламент и последовательность выполнения соревновательных упражнений МВ-6 (FR3X40) и МВ-5 (STR3X20)?
17. Каковы особенности техники стрельбы из пневматической винтовки?
18. Каков регламент и последовательность выполнения соревновательных упражнений ВП-6(AR60) и ВП-4 (AR40)?
19. Опишите последовательность обучения стрельбе из пневматической винтовки, какие для этого используются средства и методы?
20. Как эффективно использовать стрелковый костюм для повышения результативности стрельбы в положении «стоя» (требования по официальным Правилам соревнований по пулевой стрельбе к экипировке спортсменов)?

Модуль 4. Морфофункциональные основы выполнения прицельного выстрела

Тема 4.1. Анатомические и биомеханические принципы формирования изготовок для стрельбы. Динамическая анатомия прицельного выстрела

Лекции

Двигательный аппарат спортсмена при формировании изготочки для стрельбы из винтовки в положении стоя. Понятие пассивного и активного двигательного аппарата. Пассивный двигательный аппарат: кости, суставы, связки. Топография скелета при удержании винтовки в положении стоя. Основные положения тела, стоя: антропометрическое, спокойное, напряженное. Понятие «угла устойчивости». Активный двигательный аппарат: мышцы, фасции и сухожилия. Действия мышц синергистов и антагонистов для поддержания равновесия в изготочке «стоя». Понятие тонических рефлексов позы. Равновесие различных звеньев тела при удержании винтовки в изготочке «стоя». Основные группы мышц, участвующие в удержании винтовки в изготочке «стоя». Мышцы,

участвующие в нажатии на спусковой крючок. Мышцы глаза, участвующие в зрительном прицеливании. Особенности динамической анатомии при стрельбе из спортивного лука. Мышцы и суставы плечевого пояса, участвующие в удержании лука и натяжении тетивы. Статическая и динамическая работа мышц спины при натяжении и удержании натяжения тетивы. Мышцы тела и нижних конечностей, поддерживающие равновесие и устойчивость системы «тело стрелка – лук - мишень» в период выстрела. Динамическая анатомия кистей рук при удержании лука и натяжении тетивы.

Практические занятия

Двигательный аппарат спортсмена при формировании изготовки для стрельбы из винтовки в изготовке «лёжа» и «с колена». Основные группы мышц, участвующие в сохранении позы и удержании винтовки в изготовках «лёжа» и «с колена». Пассивный и активный двигательные аппараты, формирующие положение тела спортсмена для стрельбы из винтовки в изготовках: «лежа», «с колена».

Практические занятия

Основные группы мышц, участвующие в сохранении позы удержании лука и натяжении тетивы. Двигательный аппарат спортсмена при формировании изготовки для стрельбы из спортивного лука. Особенности работы суставов верхних конечностей при натяжении и удержании тетивы. Пассивный и активный двигательные аппараты, формирующие положение тела спортсмена в момент выпуска стрелы.

Самостоятельная работа студента

Изучение научно-методической литературы и рекомендованных интернет источников по рассматриваемой проблеме.

Контрольные вопросы к четвертому учебному разделу

«Морфофункциональные основы выполнения прицельного выстрела»:

1. Что заключается в понятии динамическая анатомия выполнения прицельного выстрела?
2. Из чего состоит активный и пассивный двигательный аппарат человека?
3. Дайте определения «угла устойчивости» тела спортсмена при формировании изготовки для стрельбы из винтовки в положении стоя.
4. Какие мышцы туловища и ног участвуют в сохранении однообразия позы для стрельбы из винтовки в положении стоя?
5. Раскройте понятие тонических рефлексов.
6. Какие мышцы верхних конечностей, и в каких динамических режимах участвуют в удержании винтовки в положении стоя?
7. Опишите работу мышц, сухожилий и суставов кисти руки при нажатии на спусковой крючок при стрельбе из винтовки.
8. Опишите работу мышц глаза при зрительном прицеливании, дайте определение зрительной аккомодации, дальности зрения, близорукости и астигматизму.
9. Какие мышцы верхних конечностей, и в каких динамических режимах участвуют в удержании спортивного лука и натяжении тетивы?
10. Дайте анатомическое описание двигательной активности спортсмена при выполнении прицельного выстрела (на примере стрельбы из винтовки или спортивного лука).

Темы рефератов

2-й семестр

1. Основы техники выполнения прицельного выстрела из спортивного стрелкового оружия (на примере стрельбы из винтовки или спортивного лука).

2. Динамическая анатомия выполнения прицельного выстрела из спортивного стрелкового оружия (на примере стрельбы из винтовки или спортивного лука).

Программный материал 2 курс.

Модуль 1. Теория и методика обучения стрельбе

Тема 1.1. Актуальные вопросы стрелкового спорта, постановления Правительства РФ, министерств, ведомств и спортивных стрелковых Федераций

Лекционные занятия

Сведения о развитии стрелковых видов спорта за текущий год. Количество занимающихся и подготовленных стрелков-разрядников, мастеров спорта и мастеров спорта международного класса. Сравнительный анализ изменений, произошедших в стрелковых видах спорта за истекший и предыдущие годы. Новое в технике, тактике, методике обучения и тренировке, правилах соревнований, оборудовании и инвентаре. Анализ важнейших отечественных и международных соревнований по стрельбе. Итоги выступления российских стрелков на международных соревнованиях.

Изменения и дополнения в законы, постановления и инструкции, регламентирующие оборот, хранение и использование спортивного огнестрельного оружия на территории РФ. Изменения и дополнения в законы и положения о спорте и физической культуре, относящиеся к стрелковым видам спорта. Изменения в ЕВСК, относящиеся к стрелковым видам спорта.

Самостоятельная работа студента

Изучение Постановления Правительства РФ № 814 "О мерах по регулированию оборота гражданского и служебного оружия и патронов к

нему на территории Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями), Федерального Закона «Об оружии» и Приказа МВД №288.

Изучение нормативных разделов ЕВСК по стрелковым видам спорта. Ознакомление с протоколами (размещенными на сайтах спортивных федераций) крупных российских и международных соревнований по стрелковым видам спорта.

Тема 1.2. Правила, меры и техника безопасности при использовании короткоствольного огнестрельного и пневматического оружия

Практические занятия

Специфические особенности безопасного обращения с короткоствольным огнестрельным и пневматическим оружием. Требования к условиям хранения и транспортировки короткоствольного огнестрельного и пневматического спортивного оружия и патронов (пулек) к нему. Культура поведения стрелка при обращении с пистолетами и револьверами.

Требования к экипировке стрелка по правилам мер безопасности (наушники, защитные очки, кобуры, подсумки, кейсы для оружия пр.) Порядок получения пистолетов, револьверов и патронов на складе. Содержание инструктажа по мерам безопасности. Оформление журналов и ведомостей по мерам безопасности. Меры безопасности при подготовке к выполнению стрелкового упражнения. Понятие «угол безопасности» для стрельбы из пистолетов и револьверов при выполнении соревновательных упражнений. Безопасное обращение с оружием вне линии огня. Действия спортсмена на соревнованиях и тренировках, при различных видах задержек стрельбы и поломках пистолетов и револьверов. Понятие «затяжной выстрел» и действия стрелка в подобной ситуации. Обязанности руководителя стрельб для обеспечения безопасности спортсменов, судей и зрителей. Процедура проверки пистолетов и револьверов на не заряженность

после окончания стрельбы. Меры безопасности при возвращении пистолетов, револьверов и патронов на склад. Требование к безопасному оборудованию места чистки и смазки оружия. Обеспечение безопасности при техническом обслуживании, мелком ремонте и наладке пистолетов и револьверов.

Самостоятельная работа студента

Изучение и конспектирование требований к мерам и технике по безопасному обращению с короткоствольным огнестрельным и пневматическим оружием.

Контрольные вопросы для теоретического зачета по теме 1.2:

1. Дать определение понятиям мера безопасности при обращении с оружием и техника безопасности при обращении с оружием, в чем их отличия?
2. Каковы требования для обеспечения сохранности оружия при хранении, транспортировке и использовании по 288 Приказу МВД?
3. Каковы требования к экипировке спортсмена для защиты органов зрения и слуха при стрельбе из короткоствольного огнестрельного оружия?
4. Каков порядок допуска спортсмена к практическим занятиям по стрельбе из короткоствольного огнестрельного оружия?
5. Что включают в себя меры безопасности при подготовке к выполнению стрелкового упражнения?
6. Как оформляется журнал сдачи зачета по мерам безопасности при использовании короткоствольного огнестрельного оружия?
7. Что включает в себя содержание инструктажа по мерам безопасности при использовании короткоствольного огнестрельного оружия?
8. Какие существуют голосовые команды, визуальные и звуковые сигналы для обеспечения безопасности при использовании

- короткоствольного огнестрельного оружия в стрелковых галереях и на стрельбищах?
9. Что такое «угол безопасности», чем регламентируется его величина?
 10. Каков порядок получения и сдачи оружия и патронов спортсменом в комнате хранения оружия (КХО)?
 11. Что входит в обязанности спортсмена для обеспечения безопасности при использовании короткоствольного огнестрельного оружия?
 12. Что входит в обязанности руководителя стрельб для обеспечения безопасности спортсменов, судей и зрителей?
 13. В чем заключаются меры по обеспечению безопасности при техническом обслуживании, мелком ремонте и наладке пистолетов и револьверов?
 14. Какую ответственность несет спортсмен, и руководитель стрельбы при несоблюдении правил и мер безопасности, повлекшем тяжелые последствия (огнестрельное ранение, смерть)?
 15. Какова последовательность действий руководителя стрельб и спортсмена при несчастных случаях связанных с использованием короткоствольного огнестрельного оружия?

Тема 1.3. Спортивное короткоствольное огнестрельное и пневматическое оружие, классификация, устройство и тактико-технические характеристики

Лекционные занятия

Классификация пистолетов и револьверов в соответствии с ФЗ «Об оружии». Классификация пистолетов и револьверов, принятая в спортивной практике по пулевой стрельбе: произвольные и стандартные; самозарядные (полуавтоматические) и однозарядные. Пистолеты малокалиберные и крупнокалиберные, огнестрельные и пневматические.

Техническая характеристика огнестрельных пистолетов и револьверов.
Спортивные пневматические пистолеты и их характеристика.

Назначение спортивных пистолетов и револьверов: использование для спортивной подготовки и соревновательной практики в системе СШ, УОР, ЦОП, ДСО; использование в скоростных и матчевых стрельбах.

Материальная часть спортивных стандартных и произвольных малокалиберных пистолетов: «Марголин», МЦ-1, ТОЗ-35, ИЖ-ХР-31, ИЖ-35М и др. Основные технические характеристики данных образцов спортивного оружия. Требования, предъявляемые к оружию правилами соревнований по пулевой стрельбе. Основные части огнестрельных пистолетов и револьверов, взаимодействие частей и механизмов. Разборка и сборка оружия, чистка и хранение. Подгонка и оперативный ремонт оружия. Неисправности оружия и их устранение в условиях соревнований.

Классификация пистолетов и револьверов в прикладных видах спортивной стрельбы: открытый класс, стандартный класс, серийный класс. Требования, предъявляемые к каждому классу оружия правилами соревнований. Процедура определения «фактора мощности» (ФМ) пистолетов и револьверов. Разделение оружия на «мажорную» и «минорную» группы по скоростным характеристикам и весу пуль, используемых патронов. Патроны, используемые в соревнованиях по прикладным видам стрельбы в России и за рубежом (9X17, 9X18, 9X19, 45 АСР и др.), их технические и баллистические характеристики.

Материальная часть спортивных пистолетов и револьверов, используемых в прикладных видах стрельбы: МР-446 «Викинг», CZ-75, Glock-17 / 34, Grand Power K100 МК 7, Sig-sauer 226, Glock 35, Tanfoglio Stock II, STI Match Master и др. Схемы работы автоматики, особенности ударно-спусковых механизмов. Взаимодействие частей и механизмов при стрельбе. Технические характеристики. Использование коллиматорных прицельных приспособлений и дульных компенсаторов для пистолетов

открытого класса. Современные образцы спортивного оружия зарубежного производства.

Преимущества и конструктивные особенности спортивных пистолетов и револьверов различных фирм и производителей.

Устройство и тактико-технические характеристики спортивных огнестрельных пистолетов и револьверов. Устройство и тактико-технические характеристики спортивных пневматических пистолетов. Части пистолетов и револьверов, их наименования по ГОСТу, взаимодействие частей и механизмов при стрельбе. Порядок разборки и сборки пистолетов и револьверов. Наиболее распространённые задержки и неисправности пистолетов и револьверов, и способы их устранения. Порядок наладки и приведение к нормальному бою пистолетов и револьверов. Правила ухода и обслуживания огнестрельного и пневматического короткоствольного спортивного оружия.

Самостоятельная работа студента

Изучение специальной технической литературы, наставлений, чертежей и схем по устройству и техническим характеристикам спортивных пистолетов и револьверов. Самостоятельное изучение требований к пистолетам и револьверам, изложенных в официальных Правилах проведения спортивных соревнований. Посещение интернет сайтов производителей спортивных пистолетов, револьверов и патронов.

Контрольные вопросы для теоретического зачета по теме 1.3:

1. Как классифицируются пистолеты и револьверы в соответствии с ФЗ «Об оружии»?
2. Как классифицируются пистолеты и револьверы в соответствии с международными спортивными Правилами (ISSF и IPCS)?
3. Что такое калибр пистолетов и револьверов, как и в чем он

измеряется?

4. Какие калибры пистолетов и револьверов используются в официальных международных соревновательных спортивных упражнениях?
5. Из каких частей и механизмов состоит стандартный малокалиберный спортивный пистолет (название и назначение частей и механизмов на примере пистолета «Марголина» и ИЖ-35М)?
6. Из каких частей и механизмов состоит произвольный малокалиберный спортивный пистолет (на примере ТОЗ-35)?
7. Из каких частей и механизмов состоит пневматический спортивный пистолет (на примере ИЖ-46)?
8. Из каких частей и механизмов состоит стандартный крупнокалиберный спортивный пистолет (на примере МР-446 «Викинг», CZ-75)?
9. Из каких частей и механизмов состоит стандартный крупнокалиберный спортивный револьвер (на примере револьвера Smith&Wesson 625 JM)?
10. Как взаимодействуют части и механизмы спортивного стандартного пистолета со свободным затвором, при выстреле, для обеспечения работы автоматического заряжания?
11. Как взаимодействуют части и механизмы спортивного стандартного крупнокалиберного пистолета с коротким ходом затвора, при выстреле, для обеспечения работы автоматического заряжания?
12. Какие существуют задержки при стрельбе из пистолетов и револьверов, что является причиной их возникновения?
13. Какие виды прицельных приспособлений используют в различных классах короткоствольного огнестрельного и пневматического оружия?
14. Каков порядок наладки и приведения к нормальному бою (пристрелки) пистолетов и револьверов?
15. Какие модели сертифицированного спортивного короткоствольного

огнестрельного и пневматического оружия используются в соревновательной практике стрелковых видов спорта на территории РФ в настоящее время?

Варианты тем рефератов по теме 1.3.

1. Современная классификация огнестрельных пистолетов и револьверов, назначение, технические характеристики.
2. Современная классификация спортивных пневматических пистолетов в спортивной практике, их назначение, технические характеристики.
3. Современные образцы спортивных пистолетов зарубежного производства. Преимущества и конструктивные особенности спортивных пистолетов различных фирм и производителей.
4. Порядок наладки и приведения к нормальному бою огнестрельных пистолетов и револьверов. Правила ухода и обслуживания.
5. Требования официальных Правил к оружию спортсменов, для участия в соревнованиях по стрельбе из пистолетов в спортивной практике.

Тема 1.4. Физические качества спортсменов в стрелковых видах спорта

Лекционные занятия

Характеристика физических качеств спортсменов в стрелковых видах спорта: скоростно-силовые и собственно-силовые способности; силовая выносливость.

Быстрота (скоростные качества): быстрота простой и сложной реакции; быстрота отдельных двигательных актов; быстрота, проявляемая в темпе - частота. Выносливость при статической работе и динамической работе. Координационные качества и качества, непосредственно связанные с ними

(ловкость). Гибкость.

Планирование нагрузок по специальной физической подготовке в стрелковых видах спорта, в зависимости от половой принадлежности, морфологических и возрастных особенностей.

Современные методики и технологии изменения физического статуса стрелка-спортсмена. Тренажерные, инструментальные, диетические и фармакологические методы.

Силовые способности стрелка-спортсмена, необходимые для удержания оружия и поддержания однообразия изготовки. Дифференциация мышечных усилий, связанных с одновременным статическим и динамическим режимами работы.

Скоростные способности стрелка-спортсмена и их зависимость от работы двигательного, зрительного, слухового анализаторов. Динамика центральных нервных процессов и нервно-мышечных взаимодействий. Роль внимания в скорости выполняемых действий.

Выносливость. Характеристика утомления. Виды утомления: физическое, сенсорное, умственное, специальная статическая выносливость. Работоспособность: общая и специальная.

Устойчивость системы «тело стрелка – оружие - мишень». Координационный механизм техники выполнения выстрела. Определение уровня ловкости. Современные тренажерные технологии воспитания физических качеств в стрелковых видах спорта.

Самостоятельная работа студента

Самостоятельное изучение учебной и методической литературы с описанием упражнений для воспитания основных физических качеств стрелка-спортсмена: силы, быстроты, выносливости, координационных и, непосредственно связанного с ними качества, гибкости.

Изучение методической литературы с описанием: методов противостояния утомлению и оптимизации мышечных напряжений; упражнений, уменьшающих сенсорное утомление; упражнений, воспитывающих статическую выносливость стрелка-спортсмена; упражнений для укрепления и релаксации мышц глаз; упражнений и тренажерных методик, влияющих на увеличение устойчивости системы «тело стрелка – оружие - мишень»; использования стабиллографической платформы для определения степени устойчивости стрелка.

Тема 1.5. Средства и методы воспитания физических качеств спортсменов в стрелковых видах спорта

Лекционные занятия

Цели и задачи физической подготовки спортсмена в стрелковых видах спорта. Общая (ОФП) и специальная (СФП) физическая подготовка. Средства и методы, используемые в физической подготовке стрелков групп начальной подготовки, учебно-тренировочных групп, групп спортивного совершенствования и групп высшего спортивного мастерства.

Организация и проведение занятий по общей и специальной физической подготовке, направленных на совершенствование общих и специальных физических качеств. Соотношение общей и специальной физической подготовки в различные периоды учебно-тренировочного процесса.

Средства и методы физической подготовки стрелков высокой квалификации: тренировочные и соревновательные упражнения, использование дополнительных факторов повышения спортивной работоспособности и оптимизации восстановительных процессов тренировки (в условиях среднегорья, витаминизация, массаж, водные процедуры и т.д.)

Особенности физической подготовки. Методические особенности подбора средств и методов в занятиях по ОФП и СФП со стрелками-спортсменами различной квалификации в периоды подготовки к

соревнованиям. Содержание физических упражнений в разминке стрелка-спортсмена, в зависимости от динамического режима соревновательного упражнения, объем нагрузки и временные параметры.

Самостоятельная работа студента

Изучение специальной методической литературы по физической подготовке в стрелковых видах спорта. Изучение средств и методов ОФП и СФП, используемых в тренировочном процессе, действующими спортсменами и тренерами. Составление конспектов, содержащих методические рекомендации по СФП в условиях учебно-тренировочного сбора. Изучение содержания комплексов ОФП и СФП для проведения занятий со стрелками высокой квалификации по доступным литературным источникам.

Варианты контрольных работ по теме 1.5:

1. Методы определения уровня общей и специальной физической подготовленности спортсменов в стрелковых видах спорта.
2. Средства и методы общей физической подготовки спортсменов в стрелковых видах спорта в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах (тема раскрывается на примере стрелковой дисциплины по выбору студента).
3. Средства и методы специальной физической подготовки спортсменов в стрелковых видах спорта (тема раскрывается на примере стрелковой дисциплины и группах подготовки по выбору студента).

Тема 1.6. Психические качества спортсменов в стрелковых видах спорта

Лекционные занятия

Психофизиологический механизм ощущения и восприятия у спортсменов в стрелковых видах спорта. Идеомоторные представления

действий стрелка в процессе выполнения выстрела, серии выстрелов. Процессы мышления. Эмоциональные процессы стрелка-спортсмена. Особенности процессов реагирования: на зрителей, на результат, на появление движущихся целей; время реакции.

Особенности влияния психического состояния на реализацию двигательных навыков при выполнении выстрелов. Процессы внимания и сосредоточения в процессе стрельбы. Требования вида спорта к личности спортсмена. Психологические особенности спортивной деятельности в тренировочных, контрольных и соревновательных стрельбах.

Характеристика психических процессов стрелка-спортсмена (ощущения, восприятия, представления, мышления, внимания, памяти).

Характеристика психических состояний (состояние боевой готовности, предстартовой лихорадки, предстартовой апатии и состояние самоуспокоенности).

Характеристика индивидуальных свойств личности стрелка-спортсмена (направленность, черты характера, специальные способности, проявление основных свойств нервной системы).

Самостоятельная работа студента

Самостоятельное изучение работ отечественных и зарубежных психологов, посвященных описанию структуры и содержания психических процессов, психических состояний, индивидуальных свойств личности стрелка-спортсмена (направленность, черты характера, специальные способности, проявление основных свойств нервной системы).

Тема 1.7. Средства и методы воспитания психических качеств спортсменов в стрелковых видах спорта

Лекционные занятия

Цель и задачи специальной психической подготовки стрелка-спортсмена. Объективные и субъективные психологические трудности спортивной деятельности в стрелковом спорте. Специальная психическая подготовка стрелков-спортсменов. Понятие «спортивная форма», как интегрированный показатель психической и физической подготовленности стрелка. Особенности мобилизационной готовности к соревнованиям в стрельбе. Средства и методы специальной психической подготовки. Психодиагностика и психогигиена в стрельбе. Психическая направленность содержания разминки стрелка высокой квалификации.

Особенности специальной психической подготовки в стрелковых видах спорта. Основные средства и методы психической подготовки стрелков. Объективные и субъективные психологические трудности при выполнении прицельного выстрела в соревновательной обстановке. Специальная психическая подготовка на предсоревновательном этапе подготовки. Уменьшение влияния объективных и субъективных трудностей на психическое состояние стрелка, как этап спортивного совершенствования. Особенности мобилизационной готовности к соревнованиям в стрелковых видах спорта. Методы регуляции эмоционального состояния в различные периоды подготовки в зависимости от внешних и внутренних проявлений поведения спортсменов и личностных качеств. Методы регуляции предстартового состояния стрелка высокой квалификации.

Самостоятельная работа студента

Самостоятельное изучение работ отечественных и зарубежных психологов, посвященных описанию методов психической саморегуляции, оптимизации состояния стартовой готовности, идеомоторной и аутогенной тренировки.

Варианты контрольных работ по теме 1.7:

1. Средства и методы психической подготовки, используемые для мобилизации психических и физических возможностей стрелка-спортсмена в соревновательной практике.
2. Методы регуляции предстартового состояния спортсмена в стрелковых видах спорта.
3. Объективные и субъективные психологические трудности при выполнении прицельного выстрела в соревновательной обстановке.

Модуль 2. Методика обучения технике и тактике выполнения прицельного выстрела из пистолета в олимпийских упражнениях

Тема 2.1. Структурно-функциональная модель прицельного выстрела из пистолета

Лекционные занятия

Схема структурно-функциональной модели организации отдельного прицельного выстрела из пистолета. Понятие цикла выстрела. Фазы выстрела: 1- принятие положения тела, способствующего выполнению прицельного выстрела (изготовка) и формирование удержания (хвата) пистолета; 2- контроль психической готовности к выполнению прицельного выстрела и начало подъема оружия; 3- удержание оружия в районе прицеливания и начало движения пальца на спусковом крючке; 4- зрительное уточнение положения мушки и целика оружия в районе прицеливания и затаивание дыхания; 5- нажатие на спусковой крючок для выполнения выстрела; 6- анализ зрительно-мышечных ощущений, полученных от колебания оружия (отдачи) в момент выстрела для коррекции следующего цикла выстрела («отметка выстрела»).

Пространственно-временная и силовая характеристика операций, выполняемых стрелком в различных фазах выстрела. Изменение характеристик операций в зависимости от динамического режима стрелкового упражнения (скоростная или матчевая стрельба). Индивидуализация модели выстрела, связанная с морфофункциональными особенностями стрелка. Выбор моделей выстрела в зависимости от внешних условий, квалификации и уровня подготовленности.

Самостоятельная работа студента

Самостоятельное изучение специальной учебно-методической литературы по тактико-технической подготовке спортсменов в стрельбе из пистолета. Составление схем, отражающих распределение времени различных фаз выполнения прицельного выстрела для скоростной и матчевой стрельбы.

Варианты контрольных работ по теме 2.1

1. Пространственно-временные и силовые характеристики операций, выполняемых стрелком в различных фазах выстрела из пистолета.
2. Структурно-функциональная модель организации отдельного прицельного выстрела в матчевой стрельбе из пистолета.
3. Структурно-функциональная модель организации первого прицельного выстрела в скоростной стрельбе из пистолета.

Тема 2.2. Техника и тактика стрельбы из стандартного малокалиберного пистолета в упражнении МП-5

Практические занятия

Техника стрельбы из стандартных спортивных малокалиберных пистолетов: «Марголина», ИЖ-35М и др. на 25 метров. Ознакомление с правилами выполнения упражнения МП-5. Основные элементы техники стрельбы (изготовка, удержание пистолета, управление дыхательными

движениями, собственно-зрительное прицеливание, управление спуском курка) из пистолета по спортивной мишени с черным кругом (мишень №4), и по появляющейся мишени (мишень №5). Модельные характеристики элементов техники выполнения прицельного выстрела из пистолета по мишени с черным кругом (мишень №4), и по появляющейся мишени (мишень №5). Критерии оценки техники стрельбы из стандартного малокалиберного пистолета. Ведущие элементы техники стрельбы из пистолета и требования к их выполнению. Методические особенности начального обучения стрельбе из стандартного малокалиберного пистолета на 25 метров по мишени с черным кругом и по появляющейся мишени. Последовательность изучения техники стрельбы из пистолета для целостного выполнения стрелкового соревновательного упражнения МП-5.

Анализ элементов техники стрельбы из пистолета по мишени с черным кругом и по появляющейся мишени: (положение ног, туловища и головы, распределение веса тела, удержания оружия /хвата/), управление дыхательными движениями, прицеливание, управление спуском. Основные ошибки техники и тактики стрельбы и методика их исправления.

Особенности техники и тактики стрельбы ведущих российских и зарубежных мастеров стрелковых видов спорта. Овладение технико-тактическим мастерством, физическими и специальными психическими качествами в стрельбе из пистолета в упражнении МП-5. Совершенствование изготовки, управления дыхательными движениями, зрительного прицеливания, управления спуском.

Значение тактики и ее взаимосвязь с техникой соревновательных действий стрелка. Техничко-тактическое мастерство. Признаки и условия рациональной техники стрельбы из пистолета. Вариативность техники выполнения прицельного выстрела. Тактические действия стрелка в различных метеорологических условиях. Составление графиков выполнения

тренировочных стрелковых упражнений с учетом состояния спортивной формы.

Практическое выполнение тренировочных стрелковых упражнений для обучения выполнению стрелкового соревновательного упражнения МП-5.

Практическое изучение и освоение техники стрельбы из пистолета для целостного выполнения стрелкового соревновательного упражнения МП-5.

Практическое выполнение стрелкового соревновательного упражнения МП-5 на результат.

Самостоятельная работа студента

Самостоятельное изучение и конспектирование учебно-методической литературы с описанием техники стрельбы в упражнениях МП-5. Изучение регламента выполнения упражнения МП-5. Самостоятельное закрепление практического материала с использованием ММГ спортивного стандартного пистолета и электронного стрелкового тренажера «СКАТТ». Анализ техники ведущих российских и зарубежных спортсменов с использованием видеоматериалов и учебных фильмов.

Контрольные вопросы для теоретического зачета по теме 2.2:

1. Каковы условия и регламент выполнения стрелкового упражнения МП-5?
2. Какова методическая последовательность обучения выполнению стрелкового упражнения МП-5?
3. Какие технические требования предъявляются к изготовке стрелка, при выполнении прицельного выстрела из пистолета по мишени с черным кругом (мишень №4) и по появляющейся мишени (мишень №5)?
4. Какие технические требования предъявляются к удержанию пистолета, при выполнении прицельного выстрела по мишени с черным кругом (мишень №4) и по появляющейся мишени (мишень №5)?

5. Какие технические требования предъявляются к собственно-зрительному прицеливанию, при выполнении прицельного выстрела из пистолета по мишени с черным кругом (мишень №4), и по появляющейся мишени (мишень №5)?
6. Какие технические требования предъявляются к управлению дыхательными движениями, при выполнении прицельного выстрела из пистолета по мишени с черным кругом (мишень №4), и по появляющейся мишени (мишень №5)?
7. Какие технические требования предъявляются к управлению спуском курка, при выполнении прицельного выстрела из пистолета по мишени с черным кругом (мишень №4) и по появляющейся мишени (мишень №5)?
8. В чем техническая особенность изготовления и удержания пистолета при стартовой готовности во второй части (скоростная стрельба) упражнения МП-5?
9. Какие существуют специальные физические упражнения для воспитания статической выносливости стрелка-спортсмена?
10. Какие существуют специальные физические упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств стрелка-спортсмена?
11. Какими физическими характеристиками определяется оптимальность техники выполнения прицельного выстрела из пистолета по мишени с черным кругом (мишень №4) и по появляющейся мишени (мишень №5)?
12. Какие команды и сигналы подаются на огневом рубеже при выполнении первой части стрелкового соревновательного упражнения МП-5?
13. Какие команды и сигналы подаются на огневом рубеже при выполнении второй части стрелкового соревновательного упражнения МП-5?

14. Как оцениваются результаты стрельбы (подсчитываются очки) при выполнении первой и второй части стрелкового соревновательного упражнения МП-5?

15. Как засчитывается пробоина (удлиненный контур пробоины), сделанная в бумажной мишени в момент поворота механической установки?

Практический зачет по теме 2.2

В практический зачет по технике и тактике стрельбы из стандартного малокалиберного пистолета в упражнении МП-5 входят: демонстрация технически грамотного выполнения прицельного выстрела по спортивной мишени с черным кругом (мишень №4) и по появляющейся мишени (мишень №5); и целостное выполнение упражнения МП-5 с зачетным результатом 520 и более очков.

Тема 2.3. Техника и тактика стрельбы из скорострельного малокалиберного пистолета в упражнении МП-8

Практические занятия

Олимпийское стрелковое упражнение в скоростной стрельбе из пистолета МП-8, история возникновения упражнения, регламент выполнения и правила судейства. Особенности техники и тактики скоростной стрельбы из спортивных малокалиберных пистолетов на 25 метров по спортивной мишени №5 («силуэт»). Основные элементы техники скоростной стрельбы: подготовка для скоростной стрельбы (стартовое и рабочее положение тела спортсмена), удержание оружия, управление дыхательными движениями, подъем оружия в район прицеливания, собственно-зрительное прицеливание, управление спуском курка (техника «петля»), передвижение (перенос) оружия с прицельным выстрелом от мишени к мишени. Временные характеристики первого выстрела в 8, 6 и 4 секундной серии. Временная характеристика оптимальной техники выполнения серии выстрелов.

Качественные и количественные характеристики техники скоростной стрельбы. Критерии оценки техники скоростной стрельбы и методика её совершенствования. Основные ошибки в технике скоростной стрельбы. Анализ техники сильнейших российских и зарубежных стрелков.

Современное спортивное оружие, используемое для выполнения упражнения МП-8: СП-08 (Хайдурова), Feinwerkbau AW93, Pardini SP, Walther SSP. Тактико-технические характеристики и устройство скоростных малокалиберных пистолетов. Требования к скоростным малокалиберным пистолетам и патронам для них, по правилам Международной Федерации стрелковых видов спорта (ISSF).

Практическое изучение техники выполнения скоростных прицельных выстрелов по пяти мишеням на 25 метров в 8, 6 и 4 секундной серии. Практическое выполнение упражнения МП-8 на результат.

Самостоятельная работа студента

Анализ техники и тактики скоростной стрельбы из пистолета. Ознакомление с правилами выполнения скоростных упражнений МП-8. Изучение основных элементов техники стрельбы по учебно-методической литературе. Изучение особенности техники стрельбы при дефиците времени по рекомендуемым литературным источникам. Самостоятельная систематизация основных ошибок в технике скоростной стрельбы и методов их исправления. Изучение особенностей техники скоростной стрельбы по появляющимся мишеням в упражнениях МП-8 ведущих российских и зарубежных мастеров пулевой стрельбы.

Контрольные вопросы для теоретического зачета по теме 2.3:

1. Каковы условия и регламент выполнения стрелкового упражнения МП-8?

2. Какова методическая последовательность обучения выполнению стрелкового упражнения МП-8?
3. Какие технические требования предъявляются к изготовке стрелка при выполнении прицельного выстрела из скоростного малокалиберного пистолета по появляющейся мишени (мишень №5)?
4. Какие технические требования предъявляются к удержанию пистолета, при выполнении серии прицельных скоростных выстрелов по появляющейся мишени (мишень №5)?
5. Какие технические требования предъявляются к собственно-зрительному прицеливанию, при выполнении серии прицельных скоростных выстрелов в упражнении МП-8?
6. Какие технические требования предъявляются к управлению дыхательными движениями, при выполнении серии прицельных скоростных выстрелов в упражнении МП-8?
7. Какие технические требования предъявляются к управлению спуском курка при выполнении серии прицельных скоростных выстрелов в упражнении МП-8?
8. В чем техническая особенность изготовления и удержания пистолета при стартовой готовности в упражнении МП-8, где располагается спортсмен относительно мишенных щитов?
9. Какие существуют специальные физические упражнения для воспитания скорости двигательной реакции стрелка-спортсмена?
10. Какие существуют специальные физические упражнения для воспитания координации кистей рук стрелка-спортсмена?
11. Какова временная характеристика оптимальной техники выполнения серии выстрелов в 8-ми, 6-ти и 4-х секундных сериях?
12. Какие команды и сигналы подаются на огневом рубеже при выполнении стрелкового соревновательного упражнения МП-8?

13. Какое устройство и тактико-технические характеристики имеют современные скоростные малокалиберные пистолеты?
14. Как оцениваются результаты стрельбы (подсчитываются очки) при выполнении стрелкового соревновательного упражнения МП-8?
15. Какая процедура назначается судьей в случае отказа оружия при выполнении зачетной серии в упражнении МП-8?

Практический зачет по теме 2.3

В практический зачет по технике и тактике стрельбы из скоростного малокалиберного пистолета в упражнении МП-8 входит: демонстрация технически грамотного выполнения серии скоростных прицельных выстрелов по пяти появляющимся мишеням на 8, 6 и 4 секунды (мишени №5); и целостное выполнение упражнения МП-8 с зачетным результатом 500 и более очков.

Тема 2.4. Техника и тактика стрельбы из пневматического пистолета в упражнениях ПП-2, ПП-3

Практические занятия

Ознакомление с регламентом и условиями выполнения олимпийских стрелковых упражнений ПП-2, ПП-3. Особенности техники стрельбы из пневматического пистолета. Анализ техники и тактики стрельбы в упражнениях ПП-2, ПП-3. Требования к основным элементам техники стрельбы в упражнениях ПП-2, ПП-3: изготовке, управлению дыхательными движениями, зрительному прицеливанию, управлению спуском. Количественные и качественные характеристики техники стрельбы из пневматического пистолета. Анализ техники стрельбы из пневматического пистолета ведущих российских и зарубежных спортсменов. Сопоставление характеристик техники стрельбы из малокалиберного произвольного

пистолета на 50 метров и из пневматических пистолетов на 10 метров. Причины возникновения и методы устранения распространённых ошибок в технике и тактике стрельбы из пневматического пистолета. Последовательность обучения технике стрельбы из пневматического пистолета. Использование стрелковых электронных тренажеров (СКАТТ) в учебно-тренировочном процессе спортсменов различного уровня подготовленности.

Современное спортивное оружие, используемое для выполнения упражнений ПП-2, ПП-3: Байкал ИЖ-46М, Benelli Kite, Feinwerkbau P34, Naemmerli AP40, Steyr LP10, Walther LP 300 и другие. Тактико-технические характеристики и устройство пневматических пистолетов. Требования к пневматическим пистолетам и пулям для них, по правилам Международной Федерации стрелковых видов спорта (ISSF).

Практическое изучение техники выполнения прицельных выстрелов из пневматического пистолета на 10 метров. Практическое выполнение упражнений ПП-2 и ПП-3 на результат.

Самостоятельная работа студента

Анализ техники и тактики стрельбы из пневматического пистолета. Ознакомление с правилами выполнения стрелковых упражнений ПП-2 и ПП-3. Изучение основных элементов техники стрельбы по учебно-методической литературе. Изучение особенности техники стрельбы в финале по рекомендуемым литературным источникам. Самостоятельная систематизация основных ошибок и методов их исправления в технике стрельбы из пневматического пистолета. Изучение особенностей техники стрельбы из пневматического пистолета в упражнениях ПП-2 и ПП-3 ведущих российских и зарубежных мастеров пулевой стрельбы.

Контрольные вопросы для теоретического зачета по теме 2.4:

1. Каковы условия и регламент выполнения стрелковых упражнений ПП-2 и ПП-3?
2. Какова методическая последовательность обучения выполнению стрелковых упражнений ПП-2 и ПП-3?
3. Какие технические требования предъявляются к изготовке стрелка при выполнении прицельного выстрела из пневматического пистолета на 10 метров?
4. Какие технические требования предъявляются к удержанию пистолета при выполнении прицельного выстрела из пневматического пистолета на 10 метров?
5. Какие технические требования предъявляются к собственно-зрительному прицеливанию при выполнении прицельного выстрела из пневматического пистолета на 10 метров?
6. Какие технические требования предъявляются к управлению дыхательными движениями при выполнении прицельного выстрела из пневматического пистолета на 10 метров?
7. Какие технические требования предъявляются к управлению спуском курка при выполнении прицельного выстрела из пневматического пистолета на 10 метров?
8. В чем отличие техники стрельбы из пневматического и малокалиберного произвольного пистолетов?
9. Какие существуют физические упражнения для воспитания специальной выносливости стрелка-спортсмена (назвать пять упражнений с методическими рекомендациями к их использованию)?
10. Каков регламент выполнения финальных стрельб в упражнениях ПП-2, ПП-3?

11. Какова временная характеристика оптимальной техники выполнения прицельного выстрела в финальных стрельбах в упражнениях ПП-2, ПП-3?
12. Какие требования и ограничения предъявляются к экипировке стрелков-спортсменов из пистолета в летнее время?
13. Какие команды и сигналы подаются на огневом рубеже при выполнении стрелковых упражнений ПП-2, ПП-3?
14. Какое устройство и тактико-технические характеристики и имеют современные пневматические пистолеты?
15. Какие требования существуют к оборудованию тира для стрельбы из пневматического оружия?

Практический зачет по теме 2.4

В практический зачет по технике и тактике стрельбы из пневматического пистолета в упражнениях ПП-2, ПП-3 входит: демонстрация технически грамотного выполнения серии прицельных выстрелов по мишени на 10 метров и целостное выполнение упражнения ПП-2 (для женщин) или ПП-3 (для мужчин) с зачетным результатом 330 очков (ПП-2) и 500 очков (ПП-3).

Тема 2.5. Техника и тактика стрельбы из произвольного малокалиберного пистолета в упражнении МП-6

Практические занятия

Ознакомление с регламентом и условиями выполнения олимпийского стрелкового упражнения МП-6. Особенности техники стрельбы из произвольного малокалиберного пистолета. Анализ техники и тактики стрельбы в упражнении МП-6. Требования к основным элементам техники стрельбы в упражнении МП-6: изготовке, управлению дыхательными

движениями, зрительному прицеливанию, управлению спуском. Количественные и качественные характеристики техники стрельбы из произвольного малокалиберного пистолета. Анализ техники стрельбы из произвольного малокалиберного пистолета ведущих российских и зарубежных спортсменов. Особенности изготовления индивидуальных рукоятей для произвольных малокалиберных пистолетов. Баланс малокалиберных произвольных пистолетов. Причины возникновения и методы устранения распространённых ошибок в технике и тактике стрельбы из малокалиберного произвольного пистолета. Последовательность обучения технике стрельбы из произвольного малокалиберного пистолета на 50 метров. Использование стрелковых электронных тренажеров (СКАТТ) в учебно-тренировочном процессе спортсменов различного уровня подготовленности.

Спортивное оружие, используемое для выполнения упражнения МП-6: ТОЗ-35М, МЦ-55-1 и другие. Тактико-технические характеристики и устройство произвольных малокалиберных пистолетов. Принцип работы шнеллерного спускового механизма. Требования к произвольным малокалиберным пистолетам и патронам для них по правилам Международной Федерации стрелковых видов спорта (ISSF).

Практическое изучение техники выполнения прицельных выстрелов из произвольного малокалиберного пистолета на 50 метров по спортивной мишени №4. Практическое выполнение упражнения МП-6 на результат.

Самостоятельная работа студента

Анализ техники и тактики стрельбы из малокалиберного произвольного пистолета. Ознакомление с правилами выполнения стрелкового упражнения МП-6. Изучение основных элементов техники стрельбы из матчевого пистолета на 50 метров по учебно-методической литературе. Изучение особенности техники управления спуском из матчевого пистолета по

рекомендуемым литературным источникам. Самостоятельная систематизация основных ошибок и методов их исправления в технике стрельбы из произвольного малокалиберного пистолета. Изучение особенностей техники стрельбы из малокалиберного пистолета в упражнении МП-6 ведущих российских и зарубежных мастеров пулевой стрельбы.

Контрольные вопросы для теоретического зачета по теме 2.5:

1. Каковы условия и регламент выполнения стрелкового упражнения МП-6?
2. Какова методическая последовательность обучения выполнению стрелкового упражнения МП-6?
3. Какие технические требования предъявляются к изготовке стрелка при выполнении прицельного выстрела из произвольного малокалиберного пистолета на 50 метров?
4. Какие технические требования предъявляются к удержанию пистолета при выполнении прицельного выстрела из произвольного малокалиберного пистолета на 50 метров?
5. Какие технические требования предъявляются к собственно-зрительному прицеливанию при выполнении прицельного выстрела из произвольного малокалиберного пистолета на 50 метров?
6. Какие технические требования предъявляются к управлению дыхательными движениями при выполнении прицельного выстрела из произвольного малокалиберного пистолета на 50 метров?
7. Какие технические требования предъявляются к управлению спуском курка при выполнении прицельного выстрела из произвольного малокалиберного пистолета на 50 метров?
8. Какие требования предъявляются к психическому состоянию спортсмена для выполнения упражнения МП-6?

9. В чем отличие техники стрельбы из стандартного малокалиберного и произвольного пистолета?
10. Какие существуют упражнения для воспитания специальной устойчивости изготовления для стрельбы из матчевого пистолета?
11. Как взаимодействуют детали шнеллерного спускового механизма в спортивных произвольных пистолетах?
12. Какова временная характеристика оптимальной техники выполнения прицельного выстрела в упражнении МП-6?
13. Какие требования предъявляются к индивидуальным рукояткам произвольных малокалиберных пистолетов?
14. Какие команды и сигналы подаются на огневом рубеже при выполнении стрелкового упражнения МП-6?
15. Какие тактико-технические характеристики и устройство имеют современные произвольные малокалиберные пистолеты?

Практический зачет по теме 2.5

В практический зачет по технике и тактике стрельбы из произвольного пистолета в упражнении МП-6 входит: демонстрация технически грамотного выполнения серии прицельных выстрелов по спортивной мишени №4 на 50 метров и целостное выполнение упражнения МП-6 (для мужчин) или ½ МП-6 (для женщин). Зачет результата стрельбы оценивается по габариту кучности (трафарет черного круга спортивной мишени №4).

Тема 2.6. Техника и тактика выполнения финальных стрельб из пистолета в соревновательных упражнениях

Практические занятия

Ознакомление с регламентом и условиями выполнения финальных стрельб в олимпийских стрелковых упражнениях из пистолета. Особенности внешних условий при выполнении финальных стрельб, объективные и субъективные сбивающие факторы, влияющие на результативность

прицельного выстрела. Моделирование обстановки соревновательной финальной стрельбы на тренировочных занятиях. Психические качества спортсмена необходимые для эффективной стрельбы в финалах. Тактика финальных стрельб. Методика подготовки спортсмена для участия в финальных стрельбах. Измерение ЧСС и АД в финальных стрельбах, использование пульсометров и кардиомониторов (типа POLAR). Распространённые тактические ошибки при участии спортсменов в финальных стрельбах и методы их исправления. Методические приемы и технологии, используемые в тренерской практике для подготовки спортсменов к финальным стрельбам. Оптимизация психофизиологического состояния спортсмена для эффективной стрельбы в финале соревнований. Анализ техники и тактики финальных стрельб из пистолета ведущих российских и зарубежных мастеров пулевой стрельбы.

Техническое оснащение тиров и стрельбищ, необходимое для организации и проведения финальных стрельб из пистолета в олимпийских стрелковых упражнениях.

Практическое выполнение финальных стрельб в упражнениях МП-5, ПП-2 и ПП-3.

Самостоятельная работа студента

Анализ полученной информации о технике и тактике выполнения финальных стрельб в олимпийских стрелковых упражнениях из пистолета. Изучение правил судейства и участия в финальных стрельбах из пистолетов в олимпийских стрелковых упражнениях. Анализ субъективных и объективных сбивающих факторов, влияющих на результат финальных стрельб. Самостоятельная систематизация основных ошибок и методов их исправления в тактике участия спортсмена в финальных стрельбах.

Контрольные вопросы для теоретического зачета по теме 2.6:

1. Чем отличаются условия проведения квалификационной и финальной стрельбы из пистолета?
2. Каковы условия и регламент выполнения финальных стрельб в олимпийском упражнении из пистолета МП-5?
3. Каковы условия и регламент выполнения финальных стрельб в олимпийском упражнении из пистолета МП-8?
4. Каковы условия и регламент выполнения финальных стрельб в олимпийском упражнении из пистолета МП-6?
5. Каковы условия и регламент выполнения финальных стрельб в олимпийских упражнениях из пистолета ПП-2 и ПП-3?
6. Какие объективные и субъективные факторы влияют на результат финальных стрельб в олимпийских упражнениях из пистолета?
7. Какие требования предъявляются к функциональному состоянию стрелка для результативной стрельбы в финале соревнований?
8. Какие методические приемы и технологии используются в тренерской практике для подготовки спортсменов к финальным стрельбам?
9. Какие существуют инструментальные методы контроля психофизиологического состояния спортсмена, участвующего в моделируемых, тренировочных финальных стрельбах?
10. В чем отличие тактики квалификационной и финальной стрельбы из пистолета?
11. Чем должны быть технически оснащены тир и стрельбища, для проведения финальных стрельб в олимпийских упражнениях из пистолета?
12. Какова временная характеристика оптимальной техники выполнения прицельного выстрела в финальной стрельбе в упражнениях: МП-5 и МП-8?

13. Какова временная характеристика оптимальной техники выполнения прицельного выстрела в финальной стрельбе в упражнениях: МП-6, ПП-2 и ПП-3?
14. Как оценивается судьями общий результат в случае выстрела, сделанного спортсменом после команды «стоп», что предпринимается судьями в случае осечки и задержки оружия (описать судейскую процедуру в скоростных и матчевых упражнениях)?
15. Какие результаты зафиксированы как рекорды мира в финальных стрельбах из пистолета в олимпийских упражнениях?

Практический зачет по теме 2.6

В практический зачет по технике и тактике финальных стрельб из пистолета в соревновательных упражнениях входят: участие в организации и судействе моделируемых финальных стрельб и стрельба на результат в моделируемых финальных стрельбах в упражнениях МП-5, ПП-2 и ПП-3.

Модуль 3. Методика обучения технике и тактике выполнения прицельного выстрела из крупнокалиберных пистолетов и револьверов в прикладных видах стрельбы

Тема.3.1. Прикладные виды спортивной стрельбы, правила соревнований, мишенное оборудование, экипировка

Лекционные занятия

Цели, задачи, концепции и структуры спортивных организаций, содействующих развитию прикладных видов спорта в России и за рубежом (Общероссийская спортивная общественная организация "Федерация практической стрельбы России" (ОСОО «ФПСР»), Международная

ассоциация оборонной стрельбы из пистолета (МАОСП), SWPL, IDPA, IPSC и др.). Прикладные виды стрельбы, аккредитованные Министерством спорта РФ (внесенные в ЕВСК). Основные принципы построения (дизайна) упражнений по практической и оборонительной стрельбе. Меры, техника и средства безопасности при проведении упражнений в прикладных видах стрельбы. Классы оружия и спортсменов в прикладных видах стрельбы из пистолета и револьвера. Требования к тирам и стрельбищам по практической и оборонительной стрельбе. Мишенное оборудование и инвентарь, используемый для оборудования площадок для практической и оборонительной стрельбы, требования по безопасности и стандарты (железные и картонные, статические и подвижные мишени, препятствия, заграждения и укрытия, пулеуловители). Требование к экипировке спортсменов (кобуры, ремни, подсумки, очки, наушники, одежда, обувь), участвующих в соревнованиях по прикладным видам стрельбы (по правилам IDPA, IPSC). Судейство и методика подсчета результатов стрельбы, методика определение рейтинга участников соревнования. Использование методик подготовки спортсменов по прикладным видам стрельбы в государственных военизированных и силовых организациях (достоинства и недостатки).

Участие российских спортсменов в международных соревнованиях по прикладным видам стрельбы в России и за рубежом (рейтинги, достижения).

Самостоятельная работа студента

Изучение официальных правил по практической (ОСОО «ФПСР») и оборонительной (МАОСП) стрельбе. Анализ видеозаписей выступлений сильнейших российских и зарубежных спортсменов в соревнованиях по прикладным видам стрельбы.

Варианты контрольных работ по теме 3.1:

1. Меры, техника и средства безопасности при проведении упражнений в прикладных видах стрельбы.
2. Основные принципы построения (дизайна) упражнений по практической и оборонительной стрельбе.
3. Судейство и методика подсчета результатов по практической и оборонительной стрельбе.

Тема 3.2. Обучение элементам техники прицельного скоростного выстрела из пистолета, револьвера в прикладных видах стрельбы

Практические занятия

Ознакомление с условиями выполнения прицельного скоростного выстрела в прикладных видах стрельбы. Требования правил безопасности при обучении скоростной стрельбе из крупнокалиберного пистолета, револьвера. Дистанции, габариты мишеней и стартовые положения спортсменов в прикладных видах стрельбы. Использование стрелковых таймеров для подачи стартового сигнала и фиксации времени выстрела. Основные элементы техники прицельного скоростного выстрела из пистолета, револьвера в прикладных видах стрельбы: стартовое положение тела спортсмена (изготовка); управление дыхательными движениями; зрительный контроль положения мишени; захват рукояти пистолета, револьвера, находящегося в кобуре; зарядание пистолета (при стартовом условии - незаряженного оружия); траектория выведения оружия в район прицеливания; формирование хвата оружия удержанием двумя руками (при разрешенном условии использования второй руки в удержании оружия); собственно зрительное прицеливание (использование прицельных приспособлений пистолета, револьвера); управление спуском курка; анализ зрительно-мышечных ощущений полученных от колебания оружия (отдачи)

в момент выстрела для коррекции следующего выстрела («отметка выстрела»). Требования к собственно-зрительному прицеливанию, в зависимости от дистанции стрельбы (особенности работы периферического и центрального зрения). Научное обоснование требований к элементам техники прицельного скоростного выстрела из пистолета, револьвера в прикладных видах стрельбы. Концептуальная последовательность обучения технике скоростной стрельбы из крупнокалиберного пистолета, револьвера. Распространенные технические ошибки при выполнении скоростного прицельного выстрела из крупнокалиберного пистолета, револьвера и методы их устранения.

Технология обучения прицельному скоростному выстрелу из пистолета, револьвера с использованием стрелковых лазерных тренажеров, массогабаритных макетов и учебных патронов. Особенности психофизиологического состояния спортсмена при стрельбе из крупнокалиберного пистолета, револьвера. Специальные упражнения, направленные на оптимизацию функционального состояния спортсмена для скоростной стрельбы из крупнокалиберного короткоствольного оружия.

Практическое изучение техники выполнения прицельных скоростных выстрелов из спортивного пистолета калибра 9x19 мм по «классической мишени IPCS» с дистанций 7 м, 10 м, 15м, 25 м. Изучение техники скоростного выстрела с заряданием оружия после стартового сигнала и скоростного выстрела самовзводом. Практическое изучение техники выполнения скоростного прицельного выстрела из крупнокалиберного пистолета, револьвера по движущимся мишеням.

Контрольные вопросы для теоретического зачета по теме 3.2:

1. Какие возможны условия выполнения прицельного скоростного выстрела в прикладных видах стрельбы?
2. Какие требования правил безопасности необходимо соблюдать при

- обучении скоростной стрельбе из крупнокалиберного пистолета, револьвера?
3. Какова концептуальная последовательность обучения технике скоростной стрельбы из крупнокалиберного пистолета, револьвера?
 4. Какие технические требования предъявляются к стартовому положению спортсмена (изготовке), при выполнении прицельного скоростного выстрела из крупнокалиберного пистолета, револьвера?
 5. Какие технические требования предъявляются к удержанию пистолета одной рукой, при выполнении прицельного скоростного выстрела из крупнокалиберного пистолета, револьвера?
 6. Какие технические требования предъявляются к удержанию пистолета двумя руками, при выполнении прицельного скоростного выстрела из крупнокалиберного пистолета, револьвера?
 7. Какие технические требования предъявляются к захвату рукояти пистолета, револьвера, находящегося в кобуре, при выполнении прицельного скоростного выстрела из крупнокалиберного пистолета, револьвера?
 8. Какие технические требования предъявляются к траектории выведения оружия в район прицеливания при выполнении прицельного скоростного выстрела из крупнокалиберного пистолета, револьвера?
 9. Какие технические требования предъявляются к скоростному заряданию пистолета (при стартовом условии незаряженного оружия)?
 10. Какие технические требования предъявляются к собственно-зрительному прицеливанию, при выполнении прицельного скоростного выстрела из крупнокалиберного пистолета, револьвера?
 11. Какие технические требования предъявляются к управлению дыхательными движениями, при выполнении прицельного скоростного выстрела из крупнокалиберного пистолета, револьвера?

12. Какие технические требования предъявляются к управлению спуском курка, при выполнении прицельного скоростного выстрела из крупнокалиберного пистолета, револьвера?
13. В чем особенность психофизиологического состояния спортсмена при стрельбе из крупнокалиберного пистолета, револьвера?
14. Какие существуют технологии обучения прицельному скоростному выстрелу из пистолета, револьвера с использованием стрелковых лазерных тренажеров, массогабаритных макетов и учебных патронов?
15. Какие методики позволяют адаптировать начинающих стрелков-спортсменов к колебанию оружия (отдаче) и звуку выстрела крупнокалиберного короткоствольного оружия?

Практический зачет по теме 3.2

В практический зачет входят: демонстрация технически грамотного выполнения скоростного прицельного выстрела из спортивного пистолета калибра 9x19 мм или крупнокалиберного револьвера по «классической мишени IPCS» с извлечением оружия из кобуры; выполнение серии из пяти одиночных скоростных выстрелов с дистанций 7 м, 10 м, 15 м, 25 м из стандартного стартового положения (фронтальная стойка, незаряженный пистолет с присоединённым магазином в кобуре, руки опущены вдоль туловища, без контакта с экипировкой). Результат засчитывается положительно, если среднее время выстрела менее 3 секунд и все пробоины находятся в габаритах зоны «D» мишени.

Тема 3.3. Техника и тактика выполнения серий прицельных скоростных выстрелов из пистолета, револьвера

Практические занятия

Ознакомление с условиями выполнения серий прицельных скоростных выстрелов из крупнокалиберного пистолета, револьвера в прикладных видах стрельбы. Особенности безопасного обращения с пистолетом, револьвером при выполнении серии скоростных выстрелов. Различия в технике изготовления и удержания мало и крупнокалиберного короткоствольного оружия при выполнении серии скоростных прицельных выстрелов. Основные технические требования к удержанию крупнокалиберного пистолета и револьвера и управлению спуском при серии скоростных выстрелов. Векторы статической силы кистей рук, направленные на стабилизацию оружия при серии скоростных выстрелов. Анализ различных индивидуальных видов техники удержания оружия и управления спуском в скоростной стрельбе из крупнокалиберного короткоствольного оружия ведущих российских и зарубежных спортсменов. Распространенные технические ошибки при выполнении серии скоростных прицельных выстрелов из крупнокалиберного пистолета, револьвера и методы их устранения. Особенности собственно-зрительного прицеливания и анализа зрительно-мышечных ощущений полученных от колебания оружия (отдачи) в момент серии скоростных выстрелов для коррекции положения оружия. Темп стрельбы и техника собственно-зрительного прицеливания в зависимости от дистанции. Оптимизация мышечных напряжений и энергетических затрат, при скоростной стрельбе из крупнокалиберного короткоствольного оружия. Методика обучения технике выполнения двух скоростных выстрелов на сверхкоротких, коротких, средних и дальних дистанциях. Методика обучения технике выполнения серии шести скоростных выстрелов с 7 метров по картонной классической мишени ИПС (Упражнение «Билл Дрилл»). Методика обучения технике выполнения серии из восьми скоростных выстрелов по четырем мишеням, расположенных равноудаленно по фронту на средних и дальних дистанциях.

Практическое изучение техники выполнения скоростных серий прицельных выстрелов из спортивного пистолета калибра 9x19 мм и крупнокалиберного револьвера по «классической мишени ИПС» с дистанций 7 м, 10 м, 15 м, 25 м. Практическое изучение техники выполнения упражнения «Билл Дрилл».

Контрольные вопросы для теоретического зачета по теме 3.3:

1. В чем отличие техники выполнения серии скоростных выстрелов из крупнокалиберного пистолета, от скоростной стрельбы из спортивных малокалиберных пистолетов?
2. Какие существуют особенности удержания крупнокалиберного пистолета при выполнении серии скоростных выстрелов?
3. Какие используются виды управления спуском курка при выполнении серии скоростных выстрелов из крупнокалиберного пистолета?
4. Как зависит темп стрельбы от дистанции до мишени при выполнении серии скоростных выстрелов из крупнокалиберного пистолета?
5. За счет чего достигается оптимизация мышечных напряжений и энергетических затрат, при скоростной стрельбе из крупнокалиберного короткоствольного оружия?
6. Что входит в содержание методики обучения технике выполнения двух скоростных выстрелов на сверхкоротких, коротких, средних и дальних дистанциях?
7. В какой последовательности происходит подготовка спортсмена к выполнению стрелкового упражнения «Билл Дрилл»?
8. Какие существуют распространенные технические ошибки при выполнении серии скоростных прицельных выстрелов из крупнокалиберного пистолета, револьвера?

9. Как осуществляется контроль и исправление ошибок при выполнении серии скоростных прицельных выстрелов из крупнокалиберного пистолета, револьвера?
10. Что входит в содержание методики обучения технике выполнения серии из восьми скоростных выстрелов по четырем мишеням, расположенных равноудаленно по фронту на средних и дальних дистанциях?
11. Как направлены векторы статической силы кистей рук, для стабилизации оружия при серии скоростных выстрелов?
12. Зависит ли результат скоростной стрельбы из крупнокалиберного пистолета, револьвера от статической силы кистей рук?
13. Какие специальные упражнения используются стрелками для воспитания навыка управлять спуском курка на фоне статического напряжения мышц кистей рук?
14. Как меняются способы прицеливания (использования центрального и периферического зрения) от дистанции до мишени и динамики стрельбы?
15. Как техника удержания оружия влияет на компенсацию колебания ствола при выполнении серии скоростных выстрелов?

Практический зачет по теме 3.3

В практический входят: демонстрация технически грамотного выполнения серии из двух скоростных прицельных выстрелов из спортивного пистолета калибра 9x19 мм, или крупнокалиберного револьвера по «классической мишени ИПС»; выполнение серии шести скоростных выстрелов (три попытки) с 7 метров по картонной классической мишени ИПС (Упражнение «Билл Дрилл»). Результат засчитывается положительно, если время лучшей серии менее 3 секунд и все пробоины находятся в габаритах зоны «С» мишени.

**Тема 3.4. Техника и тактика выполнения прицельных скоростных
выстрелов из пистолета, револьвера по появляющимся
и подвижным мишеням**

Практические занятия

Ознакомление с условиями выполнения прицельных скоростных выстрелов из крупнокалиберного пистолета, револьвера по появляющимся и подвижным мишеням в прикладных видах стрельбы. Виды подвижных и появляющихся мишеней, используемых в прикладных видах спортивной стрельбы. Техника и тактика скоростной стрельбы из крупнокалиберного пистолета по маятниковым (качающимся) мишеням. Техника и тактика скоростной стрельбы из крупнокалиберного пистолета по мишеням, двигающимся во фронтальной плоскости. Техника и тактика скоростной стрельбы из крупнокалиберного пистолета по приближающимся и удаляющимся мишеням. Техника и тактика скоростной стрельбы из крупнокалиберного пистолета по мишеням, появляющимся на ограниченное время. Понятие упреждённого положения крупнокалиберного пистолета, револьвера относительно центра подвижных мишеней. Зависимость упреждённого положения крупнокалиберного пистолета, револьвера от дистанции и скорости движения мишени. Методика обучения скоростной стрельбе по появляющимся и подвижным мишеням. Специальные упражнения, используемые для обучения скоростной стрельбе по появляющимся и подвижным мишеням. Специальные упражнения, используемые для повышения у спортсменов скорости и качества двигательной и зрительной реакции.

Практическое изучение техники и тактики выполнения скоростного прицельного выстрела из спортивного пистолета калибра 9x19 мм и крупнокалиберного револьвера по подвижным и появляющимся мишеням.

Контрольные вопросы для теоретического зачета по теме 3.4:

1. Какие виды подвижных и появляющихся мишеней используются в прикладных видах спортивной стрельбы?
2. В чем заключается особенность техники и тактики стрельбы из крупнокалиберного пистолета по маятниковым (качающимся) мишеням?
3. В чем заключается особенность техники и тактики стрельбы из крупнокалиберного пистолета по мишеням,двигающимся во фронтальной плоскости?
4. В чем заключается особенность техники и тактики стрельбы из крупнокалиберного пистолета по приближающимся и удаляющимся мишеням?
5. В чем заключается особенность техники и тактики стрельбы из крупнокалиберного пистолета по мишеням, появляющимся на ограниченное время?
6. Какая существует зависимость упреждённого положения оружия от скорости движения мишени и дистанции до нее?
7. В какой последовательности происходит подготовка спортсмена к выполнению скоростного прицельного выстрела по подвижным мишеням?
8. В какой последовательности происходит подготовка спортсмена к выполнению скоростного прицельного выстрела по мишеням, появляющимся на ограниченное время?
9. Какие существуют распространенные технические ошибки при выполнении скоростных прицельных выстрелов из крупнокалиберного пистолета, револьвера по появляющимся и подвижным мишеням?

10. Как осуществляется контроль и исправление ошибок при выполнении скоростных прицельных выстрелов из крупнокалиберного пистолета, револьвера по появляющимся и подвижным мишеням?
11. Что входит в содержание методики обучения технике и тактике выполнения скоростных прицельных выстрелов из крупнокалиберного пистолета, револьвера по появляющимся и подвижным мишеням?
12. Какие требования по техническому уровню и специальной физической подготовленности предъявляются к спортсмену для начала обучения скоростной стрельбе по появляющимся и подвижным мишеням?
13. Какие требования правил безопасности необходимо соблюдать при обучении скоростной стрельбе по появляющимся и подвижным мишеням?
14. Какие упражнения способствуют повышению у спортсмена скорости и качеству двигательной и зрительной реакции?
15. Какие технические особенности собственно-зрительного прицеливания существуют в стрельбе по появляющимся и подвижным мишеням?

Практический зачет по теме 3.4

В практический зачет входят: демонстрация технически грамотного выполнения скоростных прицельных выстрелов из спортивного пистолета калибра 9x19 мм или крупнокалиберного револьвера по маятниковой мишени («свингер с классической мишенью IPCS»), и мишени,двигающейся во фронтальной плоскости, с дистанции 15 метров. Результат засчитывается положительно, если в шести зачетных сериях (по три серии на каждый вид мишени) все пробоины находятся в габаритах зоны «С» мишени.

Тема 3.5. Техника и тактика выполнения скоростных прицельных выстрелов из пистолета, револьвера из-за укрытия. Техника

скоростного заряжания оружия, и устранения задержек во время стрельбы

Практические занятия

Ознакомление с условиями выполнения прицельных скоростных выстрелов из крупнокалиберного пистолета, револьвера из-за укрытия. Виды возможных укрытий, используемых в прикладных видах спортивной стрельбы. Особенности безопасного обращения с пистолетом, револьвером при стрельбе из-за укрытия. Разница в технике и тактике стрельбы из-за укрытия в спортивно-соревновательной практике, и стрельбы при выполнении боевых и служебных задач сотрудниками государственных военизированных организаций и силовых ведомств. Технические требования к положению тела спортсмена для стрельбы из-за укрытия, в положении лежа (с удержанием оружия правой и левой руками). Технические требования к положению тела спортсмена для стрельбы из-за укрытия, в положении стоя (с правой и левой руки). Технические требования к положению тела спортсмена для стрельбы из-за укрытия, в положении «приседа» (с удержанием оружия правой и левой руками). Технические требования к положению тела спортсмена для стрельбы из-за укрытия, в положении с опорой на одно, и два колена (с удержанием оружия правой и левой руками). Особенности техники собственно-зрительного прицеливания и управления спуском курка при стрельбе, с удержанием оружия неудобной (не ведущей) рукой. Разнообразие возможных положений тела спортсмена (изготовок) в зависимости от вида укрытия, условий и динамики стрельбы. Методика обучения выполнению скоростного прицельного выстрела из крупнокалиберного пистолета, револьвера из-за укрытия в различных видах изготовки. Распространенные технические ошибки при выполнении скоростных прицельных выстрелов из крупнокалиберного пистолета и револьвера из-за укрытия и методы их устранения.

Техника скоростного заряжания оружия. Требования безопасности при скоростном заряжании оружия. Способы досыла патрона в патронник. Способы и техника скоростной замены магазина. Упражнения для обучения скоростному заряжанию оружия. Виды технических задержек (осечка, перекося патрона в патроннике, не досылание, подача двух патронов, зажатие затвором стреляной гильзы) при стрельбе из пистолетов и способы их скоростного устранения.

Практическое изучение техники и тактики выполнения скоростного прицельного выстрела из спортивного пистолета калибра 9x19 мм и крупнокалиберного револьвера из-за укрытия в различных видах изготровки (стоя, лежа, с коленей и низкого приседа).

Контрольные вопросы для теоретического зачета по теме 3.5:

1. Какие виды укрытий стрелка используются в прикладных видах спортивной стрельбы?
2. Какие требования правил безопасности необходимо соблюдать при обучении скоростной стрельбе из-за укрытия?
3. В чем заключаются особенности техники и тактики скоростной стрельбы из-за укрытия в спортивной практике, и в условиях выполнения боевых задач сотрудниками государственных военизированных организаций и силовых ведомств?
4. Какие технические требования предъявляются к положению тела спортсмена для скоростной стрельбы из-за укрытия, в положении лежа?
5. Какие технические требования предъявляются к положению тела спортсмена для скоростной стрельбы из-за укрытия, в положении стоя?
6. Какие технические требования предъявляются к положению тела спортсмена для скоростной стрельбы из-за укрытия, в положении с опорой на одно колено?

7. Какие технические требования предъявляются к положению тела спортсмена для скоростной стрельбы из-за укрытия, в положении низкого приседа?
8. Какие существуют распространенные технические ошибки при выполнении скоростных прицельных выстрелов из-за укрытия?
9. Как осуществляется контроль и исправление ошибок при выполнении скоростных прицельных выстрелов из-за укрытия?
10. Что входит в содержание методики обучения технике и тактике выполнения скоростных прицельных выстрелов из-за укрытия?
11. Какие существуют особенности техники собственно-зрительного прицеливания и управления спуском курка при стрельбе неудобной (не ведущей) рукой?
12. Какие требования правил безопасности необходимо соблюдать при скоростном зарядании пистолетов?
13. Какие существуют способы скоростного и безопасного досыла патрона в патронник пистолета?
14. Какие виды самостоятельно устраняемых задержек, могут возникать при выполнении стрелкового упражнения?
15. Какие упражнения могут использоваться для обучения скоростной замене магазина пистолета?

Практический зачет по теме 3.5

В практический зачет входят: демонстрация технически грамотного выполнения скоростных прицельных выстрелов из-за различных видов укрытия, в положении спортсмена стоя, лежа, с опорой на колено и низкого приседа (с удержанием оружия правой и левой руками).

Зачетная стрельба проводится из пистолета калибра 9x19 мм или крупнокалиберного револьвера по «классической мишени IPCS» с дистанции 25 метров. Из стартового положения, стоя лицом к мишеням, (не

заряженное оружие с пристегнутым магазином в кобуре) по сигналу стрелкового таймера необходимо изготовиться лежа за укрытием, зарядить оружие и выполнить скоростной прицельный выстрел. Результат засчитывается положительно, если время выполнения выстрела менее 3-х секунд и все пробоины находятся в габаритах зоны «D» мишени (три зачетных серии).

Тема 3.6. Техника и тактика выполнения скоростных прицельных выстрелов из пистолета, револьвера в движении

Практические занятия

Ознакомление с условиями выполнения прицельных скоростных выстрелов из крупнокалиберного пистолета, револьвера в процессе движения спортсмена. Виды техник передвижений, используемых при выполнении стрелковых упражнений. Особенности безопасного обращения с пистолетом, револьвером при стрельбе в процессе движения стрелка. Требования по техническому уровню и специальной физической подготовленности, предъявляемые к спортсмену для начала обучения скоростной стрельбе в движении. Техника и тактика скоростной стрельбы с остановкой после короткой пробежки (навстречу и на отходе от мишени). Техника движения «тактическим» шагом. Гироскопические требования к системе «тело стрелка-оружие-мишень» при движении «тактическим» шагом. Методика обучения движению «тактическим» шагом с удержанием оружия в районе прицеливания. Использование лазерных тренажеров для обучения движению «тактическим» шагом с удержанием оружия в районе прицеливания. Техника и тактика скоростной стрельбы в движении «тактическим» шагом навстречу мишени. Техника и тактика скоростной стрельбы в движении «тактическим» шагом на отходе от мишени. Техника и тактика скоростной стрельбы в движении «тактическим» шагом параллельно линии мишеней (вправо и

влево).

Методика обучения выполнению скоростного прицельного выстрела из крупнокалиберного пистолета, револьвера в процессе движения спортсмена. Распространенные технические ошибки при выполнении скоростных прицельных выстрелов из крупнокалиберного пистолета и револьвера в процессе движения спортсмена, и методы их устранения.

Практическое изучение техники и тактики выполнения скоростного прицельного выстрела из спортивного пистолета калибра 9x19 мм и крупнокалиберного револьвера в движении «тактическим» шагом и во время остановки после короткой пробежки.

Контрольные вопросы для теоретического зачета по теме 3.6:

1. Какие требования правил безопасности необходимо соблюдать при обучении скоростной стрельбе в движении спортсмена?
2. Какие виды передвижений спортсменов допускаются правилами, при выполнении стрелковых упражнений в прикладных видах спорта?
3. В чем заключаются особенности техники и тактики скоростной стрельбы с остановкой после короткой пробежки?
4. Какие упражнения используются при обучении скоростной стрельбе с остановкой после короткой пробежки?
5. Какие технические требования предъявляются к системе «тело стрелка-оружие-мишень» при стрельбе в движении «тактическим» шагом?
6. Какова последовательность обучения скоростной стрельбе в движении спортсмена?
7. Какие требования по техническому уровню и специальной физической подготовленности предъявляются к спортсмену для начала обучения скоростной стрельбе в движении?

8. Какие тренажеры и приспособления могут использоваться для обучения скоростной стрельбе в движении?
9. Какие существуют распространенные технические ошибки при выполнении скоростных прицельных выстрелов в движении спортсмена?
10. Как осуществляется контроль и исправление ошибок при выполнении скоростных прицельных выстрелов в движении спортсмена?
11. Что входит в содержание методики обучения технике и тактике выполнения скоростных прицельных выстрелов в движении спортсмена?
12. Какие существуют особенности техники собственно-зрительного прицеливания и управления спуском курка при стрельбе в движении?
13. Каковы критерии оценки оптимальной техники выполнения скоростных прицельных выстрелов в движении спортсмена?
14. Как зависит амплитуда колебания центра тяжести спортсмена при движении от частоты и длины шага?
15. Какие предъявляются требования к психофизиологическому состоянию спортсмена при освоении техники скоростной стрельбы в движении?

Практический зачет по теме 3.6

В практический зачет входят: демонстрация технически грамотного выполнения скоростных прицельных выстрелов в остановке после короткой пробежки, и в движении «тактическим» шагом навстречу и на отходе от мишени, а также в движении параллельно линии мишеней (вправо и влево).

Зачетная стрельба проводится из пистолета калибра 9x19 мм или крупнокалиберного револьвера по «классической мишени IPCS» в движении «тактическим» шагом с рубежа 20 метров на рубеж 10 метров навстречу мишени. Результат засчитывается положительно, если среднее время выполнения серии из трех выстрелов менее 4-х секунд и все пробоины

находятся в габаритах зоны «D» мишени (три зачетных серии). Стартовое положение - стоя лицом к мишени, оружие заряжено и находится в кобуре. Выстрелы выполняются без изменения скорости передвижения спортсмена.

Тема 3.7. Организация и проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки с практической стрельбой из крупнокалиберного пистолета, револьвера

Практические занятия

Содержание стандартной программы учебно-тренировочных занятий групп начальной подготовки для овладения базовыми навыками стрельбы из крупнокалиберного спортивного пистолета и револьвера (стандартные программы обучения, разрабатываются и утверждаются федерациями по прикладным видам стрельбы, совместно с Министерством спорта РФ и специализированными методическими советами). Нормативно-правовая база, регулирующая легитимность проведения занятий по начальному обучению спортивной стрельбе из крупнокалиберного спортивного пистолета и револьвера. Содержание инструктажа начинающих спортсменов по безопасному обращению с короткоствольным оружием и патронами к нему. Особенности последовательности обучения начальным навыкам выполнения прицельного выстрела из крупнокалиберного спортивного пистолета и револьвера. Методические требования к составлению тематического плана-конспекта по учебному занятию с практической стрельбой в группах начальной подготовки. Расчет моторной плотности занятий и необходимого количества патронов и оружия для групп начальной подготовки в прикладных видах стрельбы. Содержание разминки, упражнения с разряженным оружием (или массогабаритным макетом пистолета) для групп начальной подготовки в прикладных видах стрельбы. Количественный состав группы начальной подготовки. Соотношение времени, затрачиваемого на

упражнения с практической стрельбой и имитацией выстрела без патрона, для групп начальной подготовки. Упражнения по специальной физической подготовке для групп начального обучения. Требуемое материально-техническое обеспечение для проведения тренировочных занятий с практической стрельбой в группах начальной подготовки. Расчет общих материальных затрат на проведение тренировочных занятий с практической стрельбой в группах начальной подготовки. Документальное сопровождение (приказы, ведомости, журналы и проч.), необходимое для проведения учебно-тренировочных занятий с практической стрельбой в группах начальной подготовки.

Практическое проведение занятий со стрельбой из крупнокалиберного спортивного пистолета и револьвера по утвержденному тематическому плану-конспекту в группах начальной подготовки.

Самостоятельная работа студента

Изучение содержания стандартной программы учебно-тренировочных занятий для групп начальной подготовки. Изучение содержания документов, необходимых для обеспечения легитимности занятий, проводимых с использованием спортивного оружия. Составление тематического плана-конспекта для проведения в группе начальной подготовки учебного и зачетного занятия с практической стрельбой из крупнокалиберного спортивного пистолета и револьвера.

Контрольные вопросы для теоретического зачета по теме 3.7:

1. Что входит в содержание стандартной программы учебно-тренировочных занятий групп начальной подготовки для овладения базовыми навыками стрельбы из крупнокалиберного спортивного пистолета и револьвера?

2. Что входит в содержание инструктажа начинающих спортсменов по безопасному обращению с короткоствольным оружием и патронами к нему?
3. Какие методические требования предъявляются к составлению тематического плана-конспекта по учебному занятию с практической стрельбой в группах начальной подготовки?
4. Как рассчитывается необходимое количество патронов и оружия для практических занятий в группах начальной подготовки в прикладных видах стрельбы?
5. Какие материально-технические условия необходимы для проведения занятий с практической стрельбой в группах начальной подготовки?
6. Какие требования и ограничения предъявляются к спортсмену для участия в учебно-тренировочных занятиях с практической стрельбой?
7. Что входит в содержание разминки перед практической стрельбой в группах начальной подготовки?
8. Сколько человек может быть одновременно допущено к практической стрельбе в группах начальной подготовки (из расчета на одного тренера на огневом рубеже)?
9. Какие упражнения с оружием без патрона используются в группах начальной подготовки?
10. Какие стрелковые упражнения с практической стрельбой входят в курс занятий группы начальной подготовки?
11. Какие документы необходимо подготовить, оформить и утвердить для проведения занятий с практической стрельбой для групп начальной подготовки?
12. Какие предъявляются требования к теоретической и практической подготовленности спортсмена в группах начальной подготовки, для допуска к стрельбе из крупнокалиберного спортивного пистолета и револьвера?

13. Какие предъявляются требования к состоянию здоровья спортсмена, для допуска к стрельбе из крупнокалиберного спортивного пистолета и револьвера?
14. Что учитывается в расчете материальных трат для организации и проведения занятий с практической стрельбой в группах начальной подготовки?
15. Как распределяется ответственность за возможный несчастный случай на занятиях с практической стрельбой в группах начальной подготовки?

Практический зачет по теме 3.7

В практический зачет входит: проведение учебно-тренировочного занятия в группе начальной подготовке с практической стрельбой из крупнокалиберного спортивного пистолета и револьвера, по утвержденному руководителем специализации, тематическому плану-конспекту. Зачетное занятие экспертно оценивается ведущим преподавателем.

Модуль 4. Физиология выполнения прицельного выстрела

Тема 4.1. Деятельность центральной и периферической нервной системы при выполнении прицельного выстрела

Лекционные занятия

Центральная и периферическая нервная система и их роль в регуляции физиологических процессов, происходящих в организме спортсмена при выполнении прицельного выстрела. Основные физиологические принципы организации двигательных действий спортсменов в стрелковых видах спорта. Многоуровневая функциональная система управления выполнением прицельного выстрела. Три основных функциональных блока, управляющих движениями, при выполнении прицельных выстрелов: 1) блок регуляции

тонуса и уровня бодрствования; 2) блок приема, переработки и хранения информации; 3) блок программирования, регуляции и контроля двигательной деятельности. Принципиальная схема функциональной организации двигательной системы спортсмена, выполняющего прицельный выстрел. Рефлекторное кольцевое регулирование и программное управление движениями. Физиологический механизм регуляции различных статических положений тела (изготовок) стрелка-спортсмена. Роль различных отделов ЦНС в регуляции тонической активности мышц. Рефлексы поддержания позы (установочные), участвующие в формировании изготовки стрелка. Роль спинного мозга и подкорковых отделов ЦНС в регуляции движений при выполнении прицельного выстрела. Роль различных отделов коры больших полушарий в регуляции движений при выполнении прицельного выстрела.

Физиологические механизмы формирования двигательных навыков в период начального обучения технике стрельбы. Функциональная система, доминанты, двигательный динамический стереотип. Значение вестибулярной сенсорной системы в управлении движениями спортсмена в стрелковых видах спорта. Роль зрительной сенсорной системы при выполнении прицельного выстрела. Механизм восприятия и передачи зрительной информации в процессе прицеливания.

Самостоятельная работа студента

Самостоятельное изучение работ отечественных и зарубежных физиологов, посвященных описанию структуры и содержания физиологических процессов, происходящих в центральной и периферической нервной системы спортсмена, при выполнении прицельного выстрела.

Варианты контрольных работ по теме 4.1

1. Физиологические механизмы формирования двигательных навыков в период начального обучения технике стрельбы.

2. Многоуровневая функциональная система управления выполнением прицельного выстрела.
3. Значение вестибулярной и зрительной сенсорной системы в управлении движениями спортсмена в стрелковых видах спорта.

Тема 4.2. Деятельность сердечнососудистой и дыхательной системы при выполнении прицельного выстрела

Лекционные занятия

Сердечнососудистая система и ее роль в регуляции физиологических процессов, происходящих в организме спортсмена, при выполнении прицельного выстрела в различных динамических режимах стрельбы (пулевая, стендовая стрельба и стрельба из лука). Основные показатели работы сердца спортсменов в стрелковых видах спорта. Метаболизм и кровоснабжение сердца спортсмена при различных динамических режимах стрельбы. Сравнительные показатели минутного объема кровообращения и ЧСС в пулевой, стендовой, в прикладных видах стрельбы и стрельбе из лука. Показатели оптимальной величины ЧСС при выполнении олимпийских стрелковых упражнений в пулевой, стендовой стрельбе и стрельбе из лука. Физиологический механизм регуляции ЧСС в статической изготовке и при активной мышечной работе стрелка-спортсмена (стендовая стрельба, спортивный, прикладные виды стрельбы). Электрокардиограмма спортсменов в стрелковых видах спорта. Взаимосвязь оптимального момента для выполнения прицельного выстрела с периодом сокращения сердечной мышцы. Показатели нормального артериального давления (АД) спортсменов в группах высшего спортивного мастерства при выполнении соревновательных стрелковых упражнений в различных видах стрельбы.

Общая характеристика дыхательной функции при выполнении прицельных выстрелов. Физиологический механизм регуляции дыхательных

движений. Дыхательный центр и его функция. Понятие паттерна дыхательных движений. Показатели легочного объема и емкости у спортсменов различной стрелковой специализации.

Самостоятельная работа студента

Самостоятельное изучение работ отечественных и зарубежных физиологов, посвященных описанию функций сердечнососудистой и дыхательной системы при выполнении прицельного выстрела. Изучение методов чтения (расшифровки) показателей ЭКГ по специальной учебной литературе.

Варианты контрольных работ по теме 4.2

1. Основные показатели работы сердца спортсменов в стрелковых видах спорта.
2. Электрокардиограмма спортсменов в стрелковых видах спорта.
3. Общая характеристика дыхательной функции при выполнении прицельных выстрелов.

Тема 4.3. Оптимальные психофизиологические состояния для выполнения прицельного выстрела

Лекционные занятия

Требования к оптимальным психофизиологическим состояниям спортсмена для выполнения прицельного выстрела в различных динамических режимах стрельбы. Критерии и методы оценки психофизиологического состояния спортсмена для выполнения прицельного выстрела. Моделирование оптимальных психофизиологических состояний.

Средства и методы контроля психофизиологического состояния спортсмена в тренировочном процессе. Использование тренажеров с

биологической обратной связью для обучения спортсменов контролю и управлению основными физиологическими процессами (общий и частный тонус мышц, дыхательные движения, зрительное восприятие, вербально-логическое мышление). Показатели альфа-ритма головного мозга - как индикатор качества функционального состояния спортсмена для выполнения прицельного выстрела. Комплексный анализ показателей, позволяющий выявить причинно-следственные взаимосвязи в функциональной системе.

Методы использования упражнений, позволяющих оптимизировать психофизиологическое состояние спортсменов в стрелковых видах спорта.

Самостоятельная работа студента

Самостоятельное изучение работ отечественных и зарубежных психофизиологов, посвященных описанию методов диагностики, контроля и оптимизации функциональных состояний спортсменов в стрелковых видах спорта.

Варианты тем рефератов по теме 4.3

1. Критерии оценки оптимальности психофизиологического состояния спортсмена в стрелковых видах спорта.
2. Методы диагностики и контроля психофизиологического состояния спортсмена в стрелковых видах спорта.
3. Комплексы упражнений, позволяющие оптимизировать психофизиологическое состояние спортсменов для выполнения прицельного выстрела.

. Программный материал 3 курс

Модуль 1. Методика обучения технике и тактике выполнения прицельного выстрела из гладкоствольных ружей по летящей мишени

Тема 1.1. Стендовая стрельба и спортивный спорт в Российской Федерации

Лекционные занятия

История возникновения и развития спортивной стрельбы из гладкоствольных ружей по летящим мишеням. Сведения о развитии стендовой стрельбы и спортивного спорта за текущий год в Российской Федерации. Количество занимающихся и подготовленных стрелков-разрядников, мастеров спорта и мастеров спорта международного класса по стендовой стрельбе и спортивному за прошедший год. Сравнительный анализ изменений, произошедших в стендовой стрельбе и спортивном, за истекший и предыдущие годы. Новшества, открытия и изобретения в технике, тактике, методике обучения и тренировке, правилах соревнований, оборудовании и инвентаре. Анализ важнейших отечественных и международных соревнований по стендовой стрельбе и спортивному. Итоги выступления российских стрелков в стендовой стрельбе и спортивном на международных соревнованиях в прошедшем году и в настоящем спортивном сезоне.

Самостоятельная работа студента

Изучение литературных источников по истории возникновения стендовой стрельбы и спортивного. Самостоятельное изучение спортивных биографий ведущих российских спортсменов и олимпийских чемпионов по стендовой стрельбе. Ознакомление с результатами выступлений ведущих российских спортсменов в стендовой стрельбе и спортивном на международных соревнованиях по официальным протоколам (на сайтах Стрелкового Союза России и аккредитованных спортивных федераций по стендовой стрельбе и спортивному).

Тема 1.2. Правила, меры и техника безопасности при использовании гладкоствольных спортивных ружей

Практические занятия

Специфические особенности безопасного обращения с

гладкоствольными спортивными ружьями и дробовыми патронами, дистанции стрельбы дробовыми патронами. Требования к условиям хранения и транспортировки гладкоствольных спортивных ружей и дробовых патронов. Экологические и санитарные требования к стрельбищам при использовании свинцовых дробовых зарядов. Культура поведения стрелка при обращении гладкоствольным спортивным ружьем. Требования к экипировке стрелка по правилам мер безопасности (наушники, защитные очки, жилеты, подсумки, кейсы для оружия пр.) Порядок получения спортивных ружей и патронов в комнате хранения оружия (КХО). Содержание инструктажа по мерам безопасности при стрельбе по летящим мишеням. Оформление журналов и ведомостей по мерам безопасности. Меры безопасности при подготовке и выполнении стрелкового упражнения в стендовой стрельбе и спортинге. Понятие «угол безопасности» при стрельбе упражнениями «Скит», «Трап» и соревновательных упражнений в спортинге. Безопасное обращение с оружием вне линии огня. Действия спортсмена на соревнованиях и тренировках, при различных видах задержек стрельбы и поломках спортивных ружей. Понятие «затяжной» и «петардный» выстрел в стендовой стрельбе и действия стрелка в подобной ситуации. Обязанности руководителя стрельб для обеспечения безопасности спортсменов, судей и зрителей в стендовой стрельбе и спортинге. Безопасность при самостоятельной сборке дробовых патронов. Процедура проверки спортивных ружей на не заряженность после окончания стрельбы. Меры безопасности при возвращении спортивных ружей и патронов на склад. Требование к безопасному оборудованию места чистки и смазки оружия. Обеспечение безопасности при техническом обслуживании, мелком ремонте и наладке гладкоствольных спортивных ружей.

Самостоятельная работа студента

Изучение и конспектирование требований к мерам и технике по

безопасному обращению с гладкоствольными спортивными ружьями. Практическое овладение умениями и навыками безопасного обращения с оружием с использованием массогабаритных макетов (ММГ).

Контрольные вопросы для теоретического зачета по теме 1.2:

16. На какой дистанции выстрел из спортивного гладкоствольного ружья дробовым зарядом представляет опасность для жизни и здоровья человека, животных и птиц?

17. Каковы требования для обеспечения сохранности гладкоствольных спортивных ружей и дробовых патронов при хранении, транспортировке и использовании в соревновательной и тренировочной деятельности по 288 Приказу МВД?

18. Каковы требования к экипировке спортсмена при стрельбе из гладкоствольных спортивных ружей в стендовой стрельбе и спортинге?

19. Каков порядок допуска спортсмена к практическим занятиям по стрельбе из гладкоствольных спортивных ружей?

20. Что включают в себя меры безопасности при подготовке к выполнению стрелкового упражнения в стендовой стрельбе и спортинге?

21. Как оформляется журнал сдачи зачета по мерам безопасности при использовании гладкоствольных спортивных ружей?

22. Что включает в себя содержание инструктажа по мерам безопасности при использовании гладкоствольных спортивных ружей?

23. Какие существуют голосовые команды, визуальные и звуковые сигналы для обеспечения безопасности при выполнении стрелковых упражнений в стендовой стрельбе и спортинге?

24. Что такое «угол безопасности» при стрельбе упражнениями «Скит», «Трап» и соревновательных упражнений в спортинге, чем регламентируется его величина?

25. Каков порядок получения и сдачи гладкоствольных спортивных ружей и дробовых патронов спортсменом в комнате хранения оружия (КХО)?

26. Что входит в обязанности спортсмена для обеспечения безопасности при стрельбе упражнениями «Скит», «Трап» и соревновательных упражнений в спортинге?

27. Что входит в обязанности руководителя стрельб для обеспечения безопасности спортсменов, судей и зрителей в стендовой стрельбе и спортинге?

28. В чем заключаются меры по обеспечению безопасности при техническом обслуживании, мелком ремонте и наладке гладкоствольных спортивных ружей?

29. Как обеспечить безопасность сборки дробовых патронов?

30. Какова последовательность действий спортсмена при «затяжном» выстреле дробового заряда?

Тема 1.3. Спортивные гладкоствольные ружья и патроны к ним, классификация, устройство и тактико-технические характеристики. Экипировка спортсменов

Лекционные занятия

Классификация гладкоствольных ружей в соответствии с ФЗ «Об оружии». Калибры гладкоствольных ружей, применяемые в спортивной и охотничьей практике.

Техническая характеристика гладкоствольных спортивных ружей. Отличия спортивных гладкоствольных ружей и дробовых патронов, применяемых в стендовой стрельбе и спортинге. Вес дробового заряда и номера дроби, используемые в спортивной практике. Виды дульных сужений и насадок для гладкоствольных ружей: «чок», «получок», «цилиндр» и др., их технические характеристики.

Назначение спортивных гладкоствольных ружей. Устройство дробового патрона для стендовой стрельбы и спортинга. Вес дробового заряда, вес порохового заряда патрона в зависимости от свойств пороха и его характеристик. Последовательность сборки дробового патрона. Методы

подбора дробовых патронов к гладкоствольному спортивному ружью.

Материальная часть спортивных гладкоствольных ружей. Основные технические характеристики основных современных образцов спортивного оружия, используемого в стендовой стрельбе и спортинге. Требования, предъявляемые к оружию правилами соревнований по стендовой стрельбе и спортингу. Основные части гладкоствольных ружей, взаимодействие частей и механизмов при зарядании, стрельбе и экстракции гильз. Разборка и сборка ружей, чистка и хранение. Подгонка и оперативный ремонт ружей. Неисправности гладкоствольного ружья, и их устранение в условиях соревнований. Виды повреждений и дефектов стволов спортивных ружей, способы их определения.

Современные образцы гладкоствольных спортивных ружей зарубежного производства.

Преимущества и конструктивные особенности спортивных ружей различных фирм и производителей.

Порядок наладки и приведения к нормальному бою гладкоствольных спортивных ружей. Правила ухода и обслуживания оружия для стендовой стрельбы и спортинга. Требования официальных Правил к экипировке спортсменов, для участия в соревнования по стендовой стрельбе и спортингу.

Самостоятельная работа студента

Изучение специальной технической литературы, наставлений, чертежей и схем по устройству и техническим характеристикам спортивных гладкоствольных ружей. Самостоятельное изучение требований к ружьям, изложенных в официальных Правилах проведения спортивных соревнований стендовой стрельбе и спортингу. Посещение интернет сайтов производителей спортивных гладкоствольных ружей для ознакомления с техническими характеристиками новых моделей.

Контрольные вопросы для теоретического зачета по теме 1.3:

16. Как классифицируются гладкоствольные ружья в соответствии с ФЗ «Об оружии»?
17. Какие калибры используются в соревновательной практике стендовой стрельбы и спортинга?
18. Что такое калибр гладкоствольного ружья, в чем он измеряется?
19. Чему в метрической системе измерений соответствует 12-й калибр гладкоствольного ружья?
20. Из каких частей и механизмов состоит спортивное гладкоствольное ружье (название и назначение частей и механизмов на примере ружья МЦ 10803, МЦ 10804)?
21. Как устроен дробовой патрон, используемый в стендовой стрельбе и спортинге?
22. Какие виды сверловки и сужения дульной части встречаются в гладкоствольных ружьях, и каковы их технические характеристики?
23. Как взаимодействуют части и механизмы спортивного гладкоствольного ружья при зарядании, выстреле и экстракции гильз?
24. Чем могут быть вызваны задержки при стрельбе из гладкоствольных ружей?
25. Какие существуют визуальные признаки дефектов стволов у гладкоствольных ружей?
26. Какие существуют задержки при стрельбе из пистолетов и револьверов, что является причиной их возникновения?
27. Какие виды прицельных приспособлений разрешены для использования в стендовой стрельбе и спортинге?
28. Каков порядок наладки и приведения к нормальному бою (пристрелки) спортивных гладкоствольных ружей?
29. Какие модели сертифицированного спортивного гладкоствольного оружия используется в соревновательной практике стендовой стрельбы и

спортинга в настоящее время?

30. Как осуществляется чистка и уход за спортивными гладкоствольными ружьями?

Варианты тем рефератов по теме 1.3.

1. Современная классификация гладкоствольных ружей, назначение, технические характеристики.
2. Современные образцы гладкоствольных спортивных ружей зарубежного производства. Преимущества и конструктивные особенности спортивных ружей различных фирм и производителей.
3. Порядок наладки и приведения к нормальному бою гладкоствольных спортивных ружей. Правила ухода и обслуживания оружия для стендовой стрельбы и спортинга.
4. Требования официальных Правил к оружию и экипировке спортсменов, для участия в соревнования по стендовой стрельбе и спортингу.

1.4. Олимпийские упражнения в стендовой стрельбе, соревновательные упражнения в спортинге, условия и правила их выполнения

Лекционные занятия

Требования к стрельбищам и площадкам для проведения соревнований по стендовой стрельбе. Регламент и порядок выполнения олимпийского упражнения «Скит». Количество и последовательность поражения мишеней в упражнении. Размеры и план площадки для упражнения «Скит». Размеры будок для метательных машинок. Устройство метательных машинок для стендовой стрельбы. Углы вылета и скорости мишеней в упражнении «Скит». Требования к поражению летящей мишени.

Особенности внешней среды, в которой проводятся соревнования по стендовой стрельбе и спортингу. Пространственные показатели,

характеристика внешних воздействий и раздражителей, окружающих спортсмена во время соревнований.

Особенности спортивной деятельности в стендовой стрельбе и спортинге, характеристика мышечной работы и психического состояния. Виды травм и хронических заболеваний, получаемых при интенсивных нагрузках и ошибках в планировании тренировочного процесса.

Упражнения «Трап» и «Дубль-трап», регламент и порядок выполнения. Количество и последовательность поражения мишеней в упражнениях. Размеры и план площадки для упражнений «Трап» и «Дубль-трап». Углы вылета мишеней. Дальность полета мишеней.

Правила судейства упражнений «Трап» и «Дубль-трап». Техническое оснащение площадок для проведения соревнований по стендовой стрельбе.

Виды спортинга. «Дублетная стрельба» (дубль-спортинг), «Компакт-спортинг», «Спортинг» (большой), «Русский спортинг», «Линейная стрельба», «Пропеллеры», «Универсальная траншея», «Автоматический мульти-трап», «Круглый стенд NSSA», «Английский круглый стенд», «Спорт-трап». Описание регламента выполняемых стрелковых упражнений в каждом виде спортинга. Количество, углы вылета и скорости мишеней. Последовательность и условия поражения мишеней.

Самостоятельная работа студента

Самостоятельное изучение Правил проведения соревнований по стендовой стрельбе и спортингу. Изучение схем площадок для стрельбы упражнений «Скит», «Трап». Изучение описаний разновидностей спортинга по литературе и материалам сайтов спортивных стрелковых федераций.

Контрольные вопросы для теоретического зачета по теме 1.4:

1. Какие технические требования предъявляют к площадкам для проведения соревнований по упражнению «Скит»?
2. Сколько мишеней, и в какой последовательности должен поразить

- спортсмен в упражнении «Скит»?
3. Сколько человек одновременно может выполнять упражнение «Скит» на одной площадке?
 4. Какой угол вылета и скорость должны иметь мишени, вылетающие из высокой и низкой будки?
 5. С какой высоты подается правая и левая мишени в упражнении «Скит»?
 6. В каком стартовом положении должен находиться спортсмен при подаче команды для запуска мишени в упражнении «Скит»?
 7. Какие размеры имеет зона допустимого поражения мишени в упражнении «Скит»?
 8. Какие технические требования предъявляют к площадкам для проведения соревнований по упражнению «Трап» и «Дубль-трап»?
 9. Сколько мишеней, и в какой последовательности должен поразить спортсмен в упражнении «Трап»?
 10. Сколько мишеней, и в какой последовательности должен поразить спортсмен в упражнении «Дубль-трап»?
 11. Под каким углом, и с какой скоростью подаются мишени в упражнениях «Трап» и «Дубль-трап»?
 12. Какова зона эффективного поражения мишеней в упражнении «Трап»?
 13. Какие существуют виды спортинга?
 14. В чем отличие стендовой стрельбы и спортинга, как видов спорта?
 15. Какие технические требования предъявляют к площадкам для проведения соревнований по спортингу?

1.5. Обучение элементам техники прицельного выстрела из гладкоствольного ружья по летящей мишени

Практические занятия

Ознакомление с условиями выполнения прицельного выстрела из гладкоствольного ружья по летящим мишеням. Требования правил безопасности при обучении стрельбе из гладкоствольного спортивного

ружья. Дистанции и стартовые положения спортсменов в стендовой стрельбе и спортинге. Габариты, углы и скорость полета мишеней в стендовой стрельбе и спортинге. Эргономика ружья (прикладистость), баланс, первичная подгонка оружия.

Практическое изучение основных элементов техники прицельного выстрела из гладкоствольного спортивного ружья по летящей мишени. Стартовое положение тела спортсмена (изготовка); управление дыхательными движениями; зрительный контроль полета мишени; траектория выведения оружия в район прицеливания (вскидывание, поводка, упреждение); собственно зрительное прицеливание; управление спуском курка; анализ зрительно-мышечных ощущений полученных от колебания оружия (отдачи) в момент выстрела для коррекции следующего выстрела («отметка выстрела»). Требования к собственно-зрительному прицеливанию (особенности работы периферического и центрального зрения). Научное обоснование требований к элементам техники прицельного выстрела по летящей мишени. Концептуальная последовательность обучения технике скоростной стрельбы из гладкоствольного ружья. Распространенные технические ошибки при выполнении прицельного выстрела из гладкоствольного ружья по летящим мишеням и методы их устранения.

Технология обучения прицельному скоростному выстрелу из гладкоствольного ружья с использованием стрелковых лазерных тренажеров, компьютерных панорамных симуляторов, массогабаритных макетов и учебных патронов. Особенности психофизиологического состояния спортсмена при стрельбе из гладкоствольного ружья 12-го калибра. Специальные упражнения, направленные на оптимизацию функционального состояния спортсмена для стрельбы из гладкоствольных ружей.

Практическое изучение техники выполнения одиночных и дублетных прицельных выстрелов из гладкоствольного ружья по летящим мишеням. Изучение техники выстрела по угонным мишеням. Практическое изучение

техники выполнения прицельного выстрела встречным мишеням.
Практическое изучение техники дублетного выстрела.

Практическое ознакомление с организационными формами проведения учебных, учебно-тренировочных и контрольных занятий в стендовой стрельбе и спортинге. Требования к индивидуальным и групповым занятиям.

Самостоятельная работа студента

Самостоятельное изучение и анализ модельных характеристик прицельного выстрела по летящей мишени. Анализ видеозаписей выполнения стрелковых упражнений в стендовой стрельбе и спортинге ведущими российскими и зарубежными спортсменами. Составление типового плана-конспекта учебно-тренировочного занятия по начальному обучению технике выполнения прицельного выстрела по летящей мишени.

Контрольные вопросы для теоретического зачета по теме 1.5:

16. Какие требования предъявляются к эргономике оружия для выполнения прицельного выстрела в стендовой стрельбе и спортинге?
17. Какие требования правил безопасности необходимо соблюдать при обучении скоростной стрельбе из гладкоствольного спортивного ружья?
18. Какова концептуальная последовательность обучения технике стрельбы из гладкоствольного спортивного ружья?
19. Какие технические требования предъявляются Правилами к стартовому положению спортсмена (изготовке), при выполнении выстрела из гладкоствольного спортивного ружья в стендовой стрельбе и спортинге?
20. Какие технические требования предъявляются к удержанию ружья для выполнения выстрела по летящей мишени?
21. Какие технические требования предъявляются к траектории выведения ружья в район прицеливания при выполнении прицельного выстрела по летящей мишени?

22. Какие технические требования предъявляются к собственно-зрительному прицеливанию, при выполнении прицельного выстрела по летящей мишени?
23. Какие технические требования предъявляются к управлению дыхательными движениями, при выполнении прицельного выстрела по летящей мишени?
24. Какие технические требования предъявляются к управлению спуском курка, при выполнении прицельного выстрела по летящей мишени?
25. В чем особенность психофизиологического состояния спортсмена при стрельбе из гладкоствольного спортивного ружья по летящей мишени?
26. Какие существуют технологии обучения прицельному выстрелу по летящей мишени с использованием стрелковых лазерных тренажеров, массогабаритных макетов и компьютерных симуляторов?
27. Какие методики позволяют адаптировать начинающих стрелков-спортсменов к колебанию оружия (отдаче) и звуку выстрела ружья 12-го калибра?
28. Какие существуют особенности техники стрельбы по угонным мишеням?
29. Какие существуют особенности техники стрельбы по встречным мишеням?
30. В чем заключаются особенности выполнения дублетного выстрела?

Практический зачет по теме 1.5

В практический зачет входит: демонстрация технически грамотного выполнения прицельного выстрела из гладкоствольного спортивного ружья 12-го калибра из стандартного стартового положения по угонной и встречной мишени, а так же дублетного выстрела. Результат засчитывается положительно, если поражается более 70% мишеней.

Тема 1.6. Техника и тактика выполнения упражнений «СКИТ», «ТРАП», «ДУБЛЬ-ТРАП» и соревновательных упражнений в СПОРТИНГЕ

Практические занятия

Практическое ознакомление с регламентом и условиями выполнения олимпийских стрелковых упражнений «ТРАП», «ДУБЛЬ-ТРАП» и «СКИТ». Индивидуальные особенности техники выполнения прицельного выстрела по летящим мишеням в упражнениях «ТРАП», «ДУБЛЬ-ТРАП» и «СКИТ», кинематическая и ритмотемповая структура выстрела. Биомеханические, физиологические и психологические факторы, определяющие функциональность системы «тело стрелка-оружие-мишень», при выполнении выстрела по летящей мишени. Подача команд при выполнении стрелкового упражнения в стендовой стрельбе и спортинге. Структура процесса обучения технике и тактике выполнения соревновательного упражнения в стендовой стрельбе и спортинге. Этапы ознакомления с техникой выполнения выстрела по летящей мишени в соревновательных упражнениях, детальное разучивание движений и действий, их закрепление, совершенствование и автоматизация.

Комплекс практических методов предупреждающих и исправляющих ошибки при выполнении соревновательных упражнений в стендовой стрельбе и спортинге. Практическое изучение методических приемов обучения: метод словесного объяснения, наглядной демонстрации техники выполнения отдельного выстрела и упражнения в целом, игровой метод, метод сопряженного воздействия.

Практическое обучение методам определения фаз модельного выстрела при выполнении соревновательного упражнения в стендовой стрельбе и спортинге. Временные и пространственные характеристики модельного выстрела в упражнениях «ТРАП», «ДУБЛЬ-ТРАП» и «СКИТ».

Особенности тактики выполнения соревновательных упражнений в неблагоприятных метеорологических условиях (дождь, порывистый ветер).

Практическое изучение методических приемов обучения стрельбе по мишеням с различными углами и скоростями вылета в спортинге. Практическое выполнение соревновательного упражнения по «Компакт спортингу».

Практическое овладение и совершенствование технико-тактических навыков, специально-физических, координационных и психических качеств спортсмена в упражнениях «ТРАП», «ДУБЛЬ-ТРАП» и «СКИТ». Особенности техники выполнения выстрела на 1-м и 8-м стрелковых номерах в упражнении «СКИТ».

Классификация ошибок при выполнении соревновательных упражнений в стендовой стрельбе и спортинге, практические рекомендации по методам их исправления.

Самостоятельная работа студента

Самостоятельное изучение и анализ техники и тактики выполнения соревновательных упражнений в стендовой стрельбе и спортинге. Самостоятельное воспитание собственных физических и психических качеств, необходимых для выполнения упражнений «ТРАП», «СКИТ» и упражнения по «Компакт спортингу».

Контрольные вопросы для теоретического зачета по теме 1.6:

1. Какие требования по специальной физической, координационной и психической подготовленности предъявляются спортсмену, выполняющему соревновательные упражнения в стендовой стрельбе и спортинге?
2. В чем заключается особенность умения подачи команд спортсменом при выполнении соревновательных упражнений в стендовой стрельбе?
3. Какие модельные характеристики имеют действия спортсмена при выполнении выстрела по мишеням, подаваемым справа и с лева в упражнении «СКИТ»?
4. В чем заключается особенность техники выстрела на 1-м и 8-м

- стрелковых номерах в упражнении «СКИТ»?
5. Какие распространенные ошибки допускают спортсмены при выполнении упражнения «ТРАП» и «ДУБЛЬ-ТРАП»?
 6. Какова последовательность обучения технике и тактике соревновательного упражнения «СКИТ»?
 7. Какова последовательность обучения технике и тактике соревновательных упражнений «ТРАП» и «ДУБЛЬ-ТРАП»?
 8. Какие существуют методы обучения стрельбе по мишеням с различными углами и скоростями вылета в спортинге?
 9. Какие методические приемы используют при обучении технике и тактике выполнения соревновательных упражнений в стендовой стрельбе и спортинге?
 10. Какие методы исправления технических ошибок используют при обучении в стендовой стрельбе и спортинге?
 11. В чем заключается процесс совершенствования техники и тактики выполнения соревновательных стрелковых упражнений в стендовой стрельбе и спортинге?
 12. Какое минимальное количество выстрелов необходимо выполнить спортсмену для автоматизации элементов техники?
 13. Какие особенности имеет тактика выполнения соревновательного упражнения в неблагоприятных метеорологических условиях (дождь, порывистый ветер)?
 14. Как может использоваться игровой метод при начальном обучении в стендовой стрельбе и спортинге?
 15. Какая частота сердечных сокращений оптимальна для выполнения соревновательного упражнения в стендовой стрельбе и спортинге?

Практический зачет по теме 1.6

В практический зачет входит выполнение соревновательных упражнений «ТРАП», «СКИТ» и упражнения по «Компакт спортингу» на

результат. Результат засчитывается положительно, если поражается 70% мишеней и более в упражнениях по стендовой стрельбе, и минимум 60% мишеней в спортинге.

Модуль 2. Научно-исследовательская работа (НИР) и учебно-исследовательская работа студентов в стрелковых видах спорта
Тема 2.1. Научно-практические проблемы и перспективы НИР в стрелковых видах спорта

Лекционные занятия

Научные проблемы фундаментальных и прикладных исследований в стрелковых видах спорта. Определение объекта и предмета исследования. Обзор выполненных научных исследований в стрелковом спорте. Определение основных направлений научных исследований в технике стрельбы, методике обучения и тренировки. Значение общетеоретических дисциплин (педагогических, медико-биологических и психологических и др.) в проведении научных исследований в стрелковых видах спорта. Перспективы НИР. Внедрение результатов исследований в соревновательную и тренировочную практику. Ознакомление с работой смежных научно-исследовательских организаций, комплексных научных групп.

Самостоятельная работа студента

Самостоятельное изучение литературы по проведению научно-исследовательской работы в области физической культуры и спорта. Ознакомление с научными монографиями, авторефератами и диссертационными работами, посвященными тренировочному и соревновательному процессу в стрелковых видах спорта.

Тема 2.2. Методы и методики научного исследования в стрелковых видах спорта

Лекционные занятия

Основные методы научного исследования, используемые в стрелковых

видах спорта. Характеристика методов научных исследований. Педагогические и инструментальные методы исследования. Использование медико-биологических методов исследования в стрелковых видах спорта. Применение в методиках аппаратуры общего и специального назначения: датчики и регистрирующие приборы, измерительная аппаратура и др. Метрологический контроль. Назначение аппаратных исследовательских стендов. Технические средства получения и регистрации срочной информации, используемые в стрелковых видах спорта.

Состав аппаратного комплекса для изучения деятельности стрелка: Полиграф «КАРДиЗ-9» (одновременная регистрация ЭЭГ, ЭКГ, ЭМГ, пневмограммы, окулограммы, тремора); Стрелковый тренажер «СКАТТ USB» (регистрация траектории перемещения оружия относительно мишени); Стабилоанализатор с биологической обратной связью «Стабилан-01», модифицированный для применения в стрелковом спорте (регистрация перемещения центра давления на опору системы «тело стрелка – оружие»). Анализ данных, полученный при комплексной регистрации физиологических показателей во время стрельбы.

Методы и методики научного исследования, используемые в различных видах стрелкового спорта. Подбор и назначение методик, соответствующих цели и задачам исследования. Изучение информативности методик. Рациональный выбор измерительной и регистрирующей аппаратуры. Стационарные и портативные методики, используемые в исследованиях по стрельбе. Виды полученной информации (графическая, цифровая), ее обработка. Ведение протоколов (дневников) исследования. Частные и авторские методики научного исследования. Требования, предъявляемые к научным методам исследований. Выбор методов исследования по тематике квалификационных работ.

Самостоятельная работа студента

Самостоятельное изучение литературы по методам научного исследования в стрелковых видах спорта.

Контрольные вопросы для теоретического зачета по теме 2.2:

1. Какие требования к научным методам исследования предъявляют в стрелковых видах спорта?
2. Как определяется объект и предмет научного исследования?
3. Какие ограничения (недостатки) существуют у метода ЭЭГ в стрелковых видах спорта?
4. Как регистрируются данные о дыхательных движениях спортсмена в стрелковых видах спорта?
5. Как характеризуется дыхательная активность в различные периоды цикла выстрела у спортсменов высокой квалификации?
6. В чем заключается суть метода регистрации ритма сердечных сокращений?
7. Как интерпретируются зубцы P, Q, R, S, и T в записи данных ЭКГ в процессе выполнения выстрела?
8. Как диагностируется функциональное состояние спортсмена по показателям ЭКГ в стрелковых видах спорта?
9. Как влияет изменение ЧСС на выполнение прицельного выстрела?
10. Какие существуют современные методы регистрации ЭКГ в процессе стрельбы?
11. В чем заключается суть метода регистрации электрической активности мышц и ускорения движения спортсмена в стрелковых видах спорта?
12. Как регистрируются данные электромиограммы в процессе стрельбы?
13. В чем заключается суть метода регистрации движений глаз спортсмена в стрелковых видах спорта?
14. Что входит в состав аппаратного комплекса для изучения деятельности стрелка?
15. Как используется стабиланализатор при регистрации физиологических

показателей во время стрельбы?

Тема 2.3. Особенности организации и проведения НИР и УИРС в стрелковых видах спорта

Лекционные занятия

Основные требования, предъявляемые к научным методам и методикам исследования в стрелковых видах спорта. Комплексный анализ физиологических показателей, позволяющий выявить причинно-следственные взаимосвязи в функциональной системе спортсмена при выполнении прицельного выстрела. Особенности выбора метода получения экспериментальных данных и показателей в зависимости от цели и задачи исследования. Валидность тестов применяемых в практике научных исследований и экспериментов в стрелковых видах спорта. Использование традиционных методик стабилотрии, и электронно-тренажерного комплекса «СКАТТ» в научных исследованиях. Особенности сбора экспериментальных данных, в стрелковых видах спорта, и ее сопоставление с имеющейся научной информацией.

Самостоятельная работа студента

Самостоятельное изучение литературы по методологии организации научных исследований в стрелковых видах спорта.

Тема 2.4. Планирование и проведение эксперимента в стрелковых видах спорта

Лекционные занятия

Планирование и организация научных экспериментов в стрелковых видах спорта. Выбор предмета и объекта исследований для экспериментальной части НИР. Определение цели и задач научного исследования. Подбор соответствующих методов проведения эксперимента. Виды научного педагогического эксперимента. Планирование эксперимента,

организация проведения исследований. Определение контингента испытуемых. Требования к контрольной и экспериментальной группе Место, время и условия проведения эксперимента.

Использование технических средств для сбора и анализа научной и текущей информации. Подбор необходимой научной аппаратуры для проведения комплексных исследований. Трансформация исследовательских технических средств в аппаратно-исследовательский комплекс, методология использование этого комплекса в научном изыскании.

Самостоятельная работа студента

Самостоятельное изучение литературы по методам планирования и проведения научного исследования в стрелковых видах спорта.

Варианты контрольных работ по теме 2.4:

4. Методология планирования научного эксперимента в стрелковых видах спорта.

5. Аппаратные средства и методы регистрации экспериментальных данных в стрелковых видах спорта.

6. Использование аппаратно-исследовательских комплексов в стрелковых видах спорта.

Тема 2.5. Практическое выполнение экспериментальных исследований студентами в стрелковых видах спорта

Практические занятия

Практическое ознакомление с аппаратными (инструментальными) методами научного исследования в стрелковых видах спорта. Изучение способов регистрации физиологических показателей у спортсменов во время выполнения прицельного выстрела. Методика протоколирования хода научного эксперимента. Фиксация экспериментальных данных на видеорегистраторы. Выбор и апробация методов исследования по тематике квалификационных работ. Составление плана курсовой или выпускной

квалификационной работы. Овладение навыками практической работы с приборами для сбора научной информации.

Самостоятельная работа студента

Самостоятельное изучение литературы по методу использования инструментального научного исследования в стрелковых видах спорта.

Практический зачет по теме 2.5

В практический зачет входит выполнение и защита расчетно-графической работы с использованием инструментального метода получения научных данных.

Тема 2.6. Методы обработки экспериментальных данных в стрелковых видах спорта

Лекционные занятия

Особенности получения экспериментальных данных в стрелковых видах спорта. Систематизация, протоколирование и хранение полученных данных. Методология анализа экспериментальных данных. Изучение научной информации, полученной в результате педагогических исследований (анкетирования, педагогических наблюдений, педагогического эксперимента и пр.). Изучение научной информации, полученной в результате использования инструментальных методик (тензометрии, стабиллографии и пр.). Математическая обработка экспериментальных данных. Составление таблиц, схем, графиков, отчетов.

Обсуждение результатов исследований, написание отчетов, рефератов. Анализ экспериментальных данных, таблиц, графиков, схем и пр. Обсуждение результатов исследований и определение выводов. Разработка практических рекомендаций. Перспектива внедрения результатов исследований в практику. Составление отчетов научных исследований, написание рефератов и графиков курсовой работы.

Выводы и методические рекомендации к выпускной квалификационной работе. Сообщение по отдельным разделам экспериментальных исследований. Составление тезисов по НИР для участия в научных конференциях.

Самостоятельная работа студента

Самостоятельное изучение литературы по статистическим и математическим методам анализа экспериментальных данных в области физической культуры и спорта.

Варианты контрольных работ по теме 2.6:

1. Методология анализа экспериментальных данных в стрелковых видах спорта.
2. Математические методы обработки научных данных и экспериментальных показателей в спортивной деятельности.
3. Систематизация, протоколирование и хранение полученных данных в научно-исследовательской работе.

Модуль 3. Методика обучения технике и тактике выполнения прицельного выстрела из классического и блочного лука

Тема.3.1. Стрельба из классического и блочного лука в Российской Федерации.

Лекционные занятия

История возникновения и развития спортивной стрельбы из лука. Стрельба из лука, как олимпийский вид спорта. Сведения о развитии стрельбы из классического и блочного лука за текущий год в Российской Федерации. Количество занимающихся и подготовленных стрелков-разрядников, мастеров спорта и мастеров спорта международного класса стрельбе из лука за прошедший год. Сравнительный анализ изменений, произошедших в стрельбе из блочного и классического лука за предыдущие

годы. Новшества, открытия и изобретения в технике, тактике, методике обучения и тренировке, правилах соревнований, оборудовании и инвентаре. Соревнования по 3-D стрельбе из блочного лука в РФ. Анализ важнейших отечественных и международных соревнований по стрельбе из классического и блочного лука. Итоги выступления российских стрелков по стрельбе из лука на международных соревнованиях в прошедшем году и в настоящем спортивном сезоне.

Самостоятельная работа студента

Изучение литературных источников по истории стрельбы из лука, как олимпийского вида спорта. Самостоятельное изучение спортивных биографий ведущих российских спортсменов и олимпийских чемпионов по стрельбе из лука. Ознакомление с результатами выступлений ведущих российских спортсменов по стрельбе из лука на сайтах аккредитованных спортивных федераций.

Варианты контрольных работ по теме 3.1:

1. Исторические даты становления стрельбы из лука, как олимпийского вида спорта.
2. Эволюция правил проведения соревнований по стрельбе из лука.
3. Результаты выступлений российских стрелков из лука на Олимпийских Играх с 1991 года (образование РФ, как независимой страны).

Тема 3.2. Правила, меры и техника безопасности при использовании спортивных луков

Практические занятия

Особенности безопасного обращения с классическим и блочным луком при проведении тренировочных занятий и соревнований. Требования к условиям хранения и транспортировки спортивных луков. Культура поведения стрелка при обращении со спортивным луком. Требования к экипировке стрелка по правилам мер безопасности (напальчники, краги,

нагрудники, кейсы для хранения лука, подставка и пр.) Содержание инструктажа по мерам безопасности при стрельбе из спортивного лука. Оформление журналов и ведомостей по мерам безопасности при проведении тренировочных и соревновательных стрельб. Меры безопасности при подготовке и выполнении стрелкового упражнения в стрельбе из лука. Понятие «угол безопасности» при стрельбе в закрытых тирах и на открытых площадках. Безопасное обращение с оружием вне рубежа стрельбы. Действия спортсмена на соревнованиях и тренировках, в нестандартных ситуациях при стрельбе из лука (человек или животное в поле). Обязанности руководителя стрельб для обеспечения безопасности спортсменов, судей и зрителей в стрельбе из лука. Безопасные способы сборки спортивного лука. Обеспечение безопасности при техническом обслуживании, мелком ремонте и наладке спортивных луков.

Самостоятельная работа студента

Изучение и конспектирование требований к мерам и технике по безопасному обращению со спортивными луками. Практическое овладение умениями и навыками безопасного обращения с луком на групповых учебно-тренировочных занятиях.

Контрольные вопросы для теоретического зачета по теме 3.2:

1. На какой дистанции выстрел из спортивного классического и блочного лука представляет опасность для жизни и здоровья человека, животных и птиц?
2. Каковы требования для обеспечения безопасного хранения и транспортировке спортивных луков?
3. Каковы требования правил безопасности к экипировке спортсмена при стрельбе из спортивного лука?
4. Каков порядок допуска спортсмена к практическим занятиям по стрельбе из спортивного лука?

5. Какие меры безопасности необходимо соблюдать при подготовке к выполнению стрелкового упражнения в спортивной стрельбе из лука?
6. Как оформляется журнал сдачи зачета по мерам безопасности при использовании спортивных луков?
7. Что включает в себя содержание инструктажа по мерам безопасности при использовании спортивных луков?
8. Какие существуют голосовые команды, визуальные и звуковые сигналы для обеспечения безопасности при выполнении стрелковых упражнений в спортивной стрельбе из лука?
9. Что такое «угол безопасности» при стрельбе соревновательных упражнений в стрельбе из лука, как регламентируется его величина?
10. Что входит в обязанности спортсмена для обеспечения безопасности в стрельбе из лука на соревнованиях и тренировочных занятиях?
11. Что входит в обязанности руководителя стрельб для обеспечения безопасности спортсменов, судей и зрителей в стрельбе из лука?
12. В чем заключаются меры по обеспечению безопасности при техническом обслуживании, мелком ремонте и наладке спортивных луков?

Сдача зачета по мерам и технике безопасности в стрельбе из лука является допуском к практическим стрельбам.

Тема 3.3. Спортивные классические и блочные луки, материальная часть, тактико-технические характеристики

Лекционные занятия

Технические характеристики различных видов спортивных луков (блочных и классических). Основные компоненты спортивных луков: рукоятка, плечи, блоки (эксцентрики), тросы и тетива, полочки, прицельные приспособления, стабилизаторы, кликеры. Материалы и способы их изготовления. Технические характеристики тетивы. Материалы и способы их изготовления. Конструкции и материалы для изготовления полочек, плунжеров, кликеров, прицельных приспособлений. Конструкции различных

систем стабилизаторов. Особенности конструкций различных видов стрел. Разновидности хвостовиков, оперения и наконечников для стрел. Требования, предъявляемые правилами соревнований к материальной части лука и стрел. Сила натяжения спортивного лука, скорость полета стрелы.

Особенности баллистики полета стрелы. Образование траектории. Движение стрелы в безвоздушном пространстве и в воздухе. Действие силы тяжести: элементы траектории. Зависимость траектории от метеорологических условий. Рассеивание попаданий и законы рассеивания. Зависимость формы траектории от величины начальной скорости стрелы и от вертикального положения лука.

Самостоятельная работа студента

Изучение специальной технической литературы, наставлений, чертежей и схем по устройству и техническим характеристикам спортивных классических и блочных луков. Самостоятельное изучение требований к спортивным лукам, изложенных в официальных Правилах проведения спортивных соревнований. Посещение интернет сайтов производителей спортивных луков для ознакомления с техническими характеристиками новых моделей.

Тема 3.4. Соревновательные упражнения в стрельбе из лука, условия и правила их выполнения

Лекционные занятия

Структура правил соревнований по стрельбе из лука. Состав судейской коллегии. Функциональные обязанности судей, Права и обязанности спортсменов. Требования, предъявляемые к спортивным лукам. Требования, предъявляемые согласно правилам к стрелковому инвентарю, оборудованию и экипировке.

Соревновательные упражнения в стрельбе из классического и блочного лука. Различия регламентов соревновательных упражнений для

спортсменов различных возрастных групп и половой принадлежности. Дистанции, время на серию выстрелов, количество зачетных выстрелов, габариты мишеней, подаваемые команды и сигналы, записи и подсчет результатов. Порядок выполнения соревновательных упражнений в стрельбе из классического и блочного лука, FITA M-1, FITA M-2, FITA 18/FITA 25 (60 стрел).

Самостоятельная работа студента

Изучение официальных Правил проведения соревнований по стрельбе из спортивных классических и блочных луков.

Тема 3.5. Обучение элементам техники прицельного выстрела из классического и блочного лука

Практические занятия

Понятие о прицельном выстреле из классического и блочного лука. Понятие о технике как о целесообразной организации двигательных действий. Факторы, влияющие на устойчивость системы «тело стрелка-оружие-мишень» в стрельбе из лука. Модельные характеристики техники выполнения выстрела из лука. Подгонка лука и стрел.

Практическое изучение основных элементов техники прицельного выстрела из спортивного классического и блочного лука. Стартовое положение тела спортсмена (изготовка); управление дыхательными движениями; зрительный контроль мишени; траектория выведения оружия в район прицеливания; натяжение тетивы, удержание лука, собственно зрительное прицеливание; управление выпуском (спуском) тетивы; анализ зрительно-мышечных ощущений полученных от колебания оружия в момент выстрела для коррекции следующего выстрела («отметка выстрела»). Требования к собственно-зрительному прицеливанию (особенности работы периферического и центрального зрения). Требования к мышцам участвующим в натяжении тетивы и удержании лука. Научное обоснование требований к основным элементам техники прицельного выстрела из

спортивного лука. Концептуальная последовательность обучения технике прицельного выстрела из спортивного лука. Распространенные технические ошибки при выполнении прицельного выстрела из спортивного лука и методы их устранения. Требования по специальной физической подготовке спортсмена для стрельбы из спортивного лука.

Контрольные вопросы для теоретического зачета по теме 3.5:

1. Какие требования предъявляются к эргономике оружия и стрел для выполнения прицельного выстрела в стрельбе из спортивного лука?
2. Какие требования правил безопасности необходимо соблюдать при обучении стрельбе из спортивного лука?
3. Какова концептуальная последовательность обучения технике стрельбы из спортивного лука?
4. Какие технические требования предъявляются к положению тела спортсмена (изготовке), при выполнении выстрела из спортивного лука?
5. Какие технические требования предъявляются к натяжению тетивы для выполнения выстрела из спортивного лука?
6. Какие технические требования предъявляются к траектории выведения лука в район прицеливания при выполнении прицельного выстрела?
7. Какие технические требования предъявляются к собственно-зрительному прицеливанию, при выполнении прицельного выстрела из спортивного лука?
8. Какие технические требования предъявляются к управлению дыхательными движениями, при выполнении прицельного выстрела из спортивного лука?
9. Какие технические требования предъявляются к выпуску тетивы, при выполнении прицельного выстрела из лука?
10. В чем особенность психофизиологического состояния спортсмена при стрельбе из спортивного лука?

Практический зачет по теме 3.5

В практический зачет входит: демонстрация технически грамотного

выполнения серии из тридцати прицельных выстрелов (FITA 18/FITA 25) из спортивного классического лука. Экспертная оценка техники выполнения выстрела, без учета результата.

Тема 3.6. Техника и тактика выполнения соревновательных упражнений из классического и блочного лука

Практические занятия

Практическое ознакомление с регламентом и условиями выполнения соревновательных стрелковых упражнений «М-1», «М-2». Индивидуальные особенности техники выполнения прицельного выстрела из спортивных луков различной конструкции. Биомеханические, физиологические и психологические факторы, определяющие функциональность системы «тело стрелка-оружие-мишень», при выполнении выстрела из спортивного лука. Команды и сигналы при выполнении стрелкового упражнения в стрельбе из лука. Структура процесса обучения технике и тактике выполнения соревновательного упражнения М-1, М-2. Этапы ознакомления с техникой выполнения выстрела из спортивного лука в соревновательных упражнениях, детальное разучивание движений и действий, их закрепление, совершенствование и автоматизация.

Комплекс практических методов предупреждающих и исправляющих ошибки при выполнении соревновательных упражнений в стрельбе из лука. Практическое обучение методам определения фаз модельного выстрела при выполнении соревновательных упражнений М-1, М-2. Временные и пространственные характеристики модельного выстрела в соревновательных упражнениях по стрельбе из лука.

Практическое ознакомление с 3-D стрельбой из спортивного лука.

Особенности тактики выполнения соревновательных упражнений в неблагоприятных метеорологических условиях (яркое солнце, дождь, порывистый ветер).

Практическое изучение методических приемов обучения стрельбе из

луков различных конструкций.

Практическое овладение и совершенствование технико-тактических навыков, специально-физических, координационных и психических качеств спортсмена в упражнениях М-1, М-2.

Классификация ошибок при выполнении соревновательных упражнений в стрельбе из лука, практические рекомендации по методам их исправления.

Самостоятельная работа студента

Самостоятельное изучение и анализ техники и тактики выполнения соревновательных упражнений стрельбе из спортивного лука. Самостоятельное воспитание собственных физических и психических качеств, необходимых для выполнения упражнений М-1, М-2.

Контрольные вопросы для теоретического зачета по теме 3.6:

1. Какие требования по специальной физической, координационной и психической подготовленности предъявляются спортсмену, выполняющему соревновательные упражнения в стрельбе из лука?
2. Какие команды и сигналы подаются при выполнении упражнений М-1, М-2?
3. Какие модельные характеристики имеют действия спортсмена при выполнении выстрела в упражнениях М-1, М-2?
4. В чем заключается особенность техники выстрела из классического лука, в отличие от блочного?
5. Какие распространенные ошибки допускают спортсмены при выполнении упражнения М-1, М-2?
6. Какова последовательность обучения технике и тактике соревновательного упражнения в стрельбе из лука?
7. Чем отличаются техника и тактика стрельбы из лука в закрытых помещениях, от стрельбы на открытых площадках?

8. Какие существуют методы обучения финальной стрельбе соревновательных упражнений?
9. Какие методические приемы используют при обучении технике и тактике выполнения соревновательных упражнений в стрельбе из лука?
10. Какие методы исправления технических ошибок используют при обучении в стрельбе из лука?

Практический зачет по теме 3.6

В практический зачет входит выполнение соревновательных упражнений М-1, М-2 на результат.

Модуль 4. Теория и методика подготовки спортсменов в стрелковых видах спорта

Тема 4.1. Цели, задачи и содержание тренировочного процесса спортсменов в стрелковых видах спорта

Лекционные занятия

Цели, задачи и содержание тренировочных занятий спортсменов в стрелковых видах спорта в зависимости от уровня подготовки и квалификации (группы начальной подготовки, учебно-тренировочные группы, группы спортивного совершенствования, группы высшего спортивного мастерства). Место видов подготовки в общей системе подготовки спортсменов. Разработка целевой тренировочной программы: перспективного, текущего и оперативного планов тренировки. Разработка плана комплексного контроля. Система тестирования технического мастерства в различных видах стрельбы. Расчет тренировочных нагрузок по данным о функциональном состоянии. Коррекция программ и планов подготовки. Прогнозирование роста результатов в пулевой стрельбе. Разделы (направления) подготовки: моральная и специальная психическая

подготовка, физическая, техническая, тактическая, интеллектуальная и комплексная подготовка стрелков высокого класса. Планирование вариативных программ индивидуальной подготовки в стрелковых видах спорта.

Самостоятельная работа студента

Изучение научно-методической литературы посвященной вопросам подготовки спортсменов в стрелковых видах спорта.

Варианты контрольных работ по теме 4.1:

1. Цели, задачи, средства и методы подготовки в предсоревновательном периоде в стрелковых видах спорта.

2. Цели, задачи, средства и методы подготовки в восстановительном периоде в стрелковых видах спорта.

3. Методы индивидуализации тренировочного процесса в стрелковых видах спорта.

Тема 4.2. Основные средства и методы тренировки в стрелковых видах спорта

Лекционные занятия

Особенности применения методов: игрового, соревновательного и строго регламентированных упражнений для совершенствования технических навыков и специальных качеств. Реализация принципа сопряженного воздействия в стрелковых видах спорта. Тренировочная нагрузка стрелков различной квалификации, ее объем и интенсивность. Совершенствование спортивного мастерства и контроль состояния подготовленности стрелков с помощью технических средств. Методика проведения специальной разминки в стрельбе.

Методика построения тренировочного занятия в зависимости от стрелковой дисциплины. Методика подбора основных средств тренировки, составление схем специальных упражнений, их объем и интенсивность. Определение объекта тренировки, ее целей, задач и средств. Анализ

микроструктуры техники, выявление ошибок и индивидуальных особенностей в технике стрелков высокой квалификации. Подбор индивидуальных схем и тренировочных программ. Индивидуальные особенности разминки у стрелков различной квалификации.

Самостоятельная работа студента

Изучение научно-методической литературы посвященной вопросам средств и методов подготовки спортсменов в стрелковых видах спорта.

Варианты контрольных работ по теме 4.2:

1. Методика определения индивидуальной тренировочной нагрузки в стрелковых видах спорта.

2. Методика подбора средств и методов тренировки в стрелковых видах спорта.

3. Постановка педагогической задачи в тренировочном процессе для стрелков учебно-тренировочных групп.

Тема 4.3. Виды подготовки спортсменов в стрелковых видах спорта

Лекционные занятия

Цель и задачи моральной и специальной психической подготовки. Объективные и субъективные трудности спортивной деятельности в стрелковых видах спорта. Специальная психическая подготовка спортсменов. Спортивная форма. Средства и методы моральной и специальной психической подготовки. Психодиагностика и психогигиена в стрельбе. Психическая направленность содержания разминки стрелка высокой квалификации.

Особенности моральной и специальной психической подготовки. Основные средства и методы ее совершенствования. Объективные и субъективные трудности в стрельбе. Специальная психическая подготовка на предсоревновательном этапе подготовки стрелка. Уменьшение влияния объективных и субъективных трудностей как этап спортивного

совершенствования. Особенности мобилизационной готовности к соревнованиям в стрелковых видах спорта. Методы регуляции эмоционального состояния в различные периоды подготовки в зависимости от внешних и внутренних проявлений поведения спортсменов и личностных качеств. Методы регуляции предстартового состояния стрелка высокой квалификации.

Психодиагностика и психогигиена в различные периоды подготовки стрелков высокой квалификации. Структура и содержание психической направленности разминки стрелка в различных упражнениях.

Цели и задачи физической подготовки. Общая (ОФП) и специальная (СФП) физическая подготовка. Средства и методы, используемые в физической подготовке стрелков высокого класса.

Организация и проведение занятий по общей и специальной физической подготовке, направленных на совершенствование общих и специальных физических качеств. Соотношение общей и специальной физической подготовки в различные периоды учебно-тренировочного процесса.

Средства и методы физической подготовки стрелков высокой квалификации: тренировочные и соревновательные упражнения, использование дополнительных факторов повышения спортивной работоспособности и оптимизации восстановительных процессов тренировки (в условиях среднегорья, витаминизация, массаж, водные процедуры и т.д.)

Цели и задачи технической подготовки стрелков высокого класса. Этап углубленного совершенствования спортивно-технического мастерства. Особенности методики освоения микроструктуры техники стрельбы с помощью технических средств в различных стрелковых упражнениях. Выявление стабильных и изменяемых элементов техники, индивидуальных особенностей в технике. Выбор наиболее рациональных параметров техники. Стабильность и вариативность технических навыков при выполнении

различных стрелковых упражнений. Использование компьютерных исследовательских стендов в технической подготовке стрелков высокого класса.

Цель и задачи тактической подготовки. Значение тактики и ее взаимосвязь с техникой соревновательных действий. Построение тактического плана ведения стрельбы при выполнении упражнения. Элементы спортивной тактики в различных стрелковых упражнениях. Использование элементов вариативности техники по ходу соревнования. Тактические особенности работы стрелка в сложных метеоусловиях и при воздействии различных сбивающих факторов. Структура и содержание тактической направленности разминки. Средства и методы тактической подготовки.

Особенности интеллектуальной подготовки. Цели и задачи. Связь интеллектуальной подготовки с остальными видами подготовки. Интеллектуальное образование и совершенствование интеллектуальных способностей спортсмена. Овладение теорией техники стрельбы и методики тренировки. Изучение графической информации параметров техники стрельбы. Изучение моделей техники стрельбы необходимых упражнений и программ тренировки. Средства, формы и методы интеллектуальной подготовки.

Цели и задачи комплексной подготовки. Специализированные и комплексные тренировочные занятия, их принципы и методы построения в группах стрелков высокой квалификации. Средства и методы комплексной подготовки спортсменов высокой квалификации. Особенности комплексной подготовки. Методика комплексной подготовки стрелков высокой квалификации. Методика построения комплексных тренировочных занятий в группах стрелков высокой квалификации. Составление плана комплексной подготовки спортсменов высокой квалификации на различных этапах учебно-тренировочного процесса. Структура и содержание комплексной

подготовки. Комплексный контроль состояния стрелков высокой квалификации.

Самостоятельная работа студента

Изучение научно-методической литературы посвященной различным видам подготовки спортсменов в стрелковых видах спорта.

Тема 4.4. Планирование, контроль и учет соревновательной и тренировочной деятельности в стрелковых видах спорта

Лекционные занятия

Виды планирования в стрелковых видах спорта: многолетнее, перспективное, текущее планирование подготовительного и соревновательного периодов.

Современные принципы планирования предсоревновательной подготовки стрелков. Виды и содержание тренировочных микроциклов (собственно-тренировочные, подводящие, моделирующие, соревновательные, восстановительные). Графический дневник стрелка-спортсмена.

Особенности планирования спортивной тренировки. Особенности построения тренировочного процесса стрелков в годовом цикле в зависимости от специализации (в избранном виде оружия, упражнении), календаря соревнований, уровня спортивной подготовки. Составление индивидуальных тренировочных планов, характеристика документации планирования. Построение предсоревновательного этапа подготовки. Виды тренировочных микроциклов (МЦ), Задача и содержание различных видов тренировочных МЦ, распределение тренировочных нагрузок в МЦ.

Методы планирования: программно-целевой, метод моделирования, метод экстраполяции, линейное программирование, социальный эксперимент, экспертной оценки. Составление годового плана тренировки стрелков. Составление плана предсоревновательной подготовки команды стрелков на период учебно-тренировочного сбора. Методы управления

тренировочным процессом стрелков. Планирование вспомогательной тренировки, восстановительные средства, медицинский контроль и научное обеспечение.

Методы контроля и учета спортивного совершенствования в стрелковых видах спорта. Контроль - объективная основа построения плана тренировочной работы. Объекты контроля: техника и тактика стрельбы на тренировке и соревнованиях, состояние стрелка, тренировочная нагрузка. Целевая тренировочная программа, программа этапного комплексного контроля (ЭКО) и ее составляющие; углубленное медицинское обследование (УМО), обследование соревновательной деятельности (ОСД), текущее обследование (ТО) и оперативный контроль. Содержание контроля каждого раздела программы и сроки его проведения. Тестирование, выбор информативных тестов. Карта индивидуальной комплексной характеристики деятельности и личности стрелка высокой квалификации.

Самостоятельная работа студента

Изучение научно-методической литературы посвященной планированию, контролю и учету соревновательной и тренировочной деятельности в стрелковых видах спорта.

Варианты тем рефератов по теме 4.4

1. Современные принципы планирования предсоревновательной подготовки спортсменов в стрелковых видах спорта.
2. Особенности планирования процесса подготовки спортсменов в стрелковых видах спорта.
3. Методы контроля и учета спортивного совершенствования в стрелковых видах спорта

Контрольные вопросы к четвертому учебному разделу «Теория и методика подготовки спортсменов в стрелковых видах спорта»

1. Какое содержание имеет программа технической подготовки спортсменов в стрелковых видах спорта?
2. Какие критерии оценки технической подготовленности принято использовать в стрелковых видах спорта?
3. Какие задачи, и какими средствами и методами решаются в специальной физической подготовке стрелка?
4. Что содержит в себе программа тактической подготовки спортсмена в стрелковых видах спорта?
5. Какие средства и методы могут быть использованы для психической подготовки спортсменов к соревновательной деятельности в стрелковых видах спорта?
6. Какую структуру и содержание имеет комплексная подготовка стрелков высокого класса?
7. Как рассчитывается объем тренировочных нагрузок по данным о функциональном состоянии спортсменов в стрелковых видах спорта?
8. Какие методики проведения разминки рекомендуются в зависимости от вида соревновательного стрелкового упражнения?
9. Какое соотношение должны иметь общая и специальная физическая подготовка в различные периоды учебно-тренировочного процесса в стрелковых видах спорта?
10. Какие виды планирования принято использовать в стрелковых видах спорта?
11. Какие методы используют при различных видах планирования в стрелковых видах спорта?
12. Какие виды контроля выделяют в соревновательном и учебно-тренировочном процессе в стрелковых видах спорта?
13. Какое содержание имеет программа этапного комплексного контроля в стрелковых видах спорта?

14. Что входит в программу углубленного медицинского обследования в стрелковых видах спорта?

15. Что содержит карта индивидуальной комплексной характеристики деятельности и личности стрелка высокой квалификации?

Программный материал 4 курс

Модус 1. Управление развитием стрелковых видов спорта в Российской Федерации

1.1. Структура управления физической культурой и спортом в РФ на федеральном уровне, уровне субъекта федерации и муниципальном уровне

Государственные органы управления физической культурой и спортом в РФ.

Совет при Президенте РФ по физической культуре и спорту.

Министерство спорта РФ.

Профильные комитеты Государственной Думы и Федерального собрания, Общественной палаты.

Общественные органы управления физической культурой и спортом.

Национальный Олимпийский комитет. Федерации по видам спорта.

Масштабирование органов.

1.2. Стратегия и тактика государственной политики в сфере физической культуры и спорта в России

Стратегия развития физической культурой и спортом в РФ до 2020 года и ее основные положения. Стратегические документы развития спорта в субъектах РФ и видов спорта.

1.3. Государственный, негосударственный (некоммерческий) и коммерческий секторы в стрелковых видах спорта

Государственные организации, бюджетные и казенные учреждения.

Некоммерческие организации. Спортивные федерации и клубы.

Некоммерческие партнерства и ассоциации в спортивной отрасли.

Акционерные общества и индивидуальное предпринимательство в сфере спорта.

1.4. Развитие форм государственно-частного партнерства в сфере стрелковых видов спорта

Основные формы государственно-частного партнерства в области физической культуры и спорта. Взаимодействие государственного, общественного и коммерческого секторов в целях развития спорта.

1.5. Нормативно-правовое и законодательное обеспечение развития стрелковых видов спорта

Федеральное законодательство в области физической культуры и спорта. ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ», Избранные главы Трудового кодекса. ФЗ «Об общественных объединениях» и ФЗ «О некоммерческих организациях». Основные положения.

1.6. Экономические механизмы развития стрелковых видов спорта

Целевые программы развития. Налоговые льготы для предприятий спортивной отрасли. Целевая программа развития физической культуры и спорта в РФ до 2015 года и ее реализация. Целевые программы на региональном и местном уровне.

1.7. Сущность и особенности управленческой деятельности в стрелковых видах спорта

Понятия и принципы управленческой деятельности в спортивной отрасли.

1.8. Управление развитием спорта высших достижений

Совершенствование подготовки спортсменов на этапах отбора, профессионализации и подготовки к ответственным соревнованиям. Научно-методическое и медико-биологическое обеспечение подготовки спортсменов. Управление спортивной подготовкой на этапе высшего спортивного мастерства.

1.9. Управление развитием массового спорта

Создание условий для занятий физической культурой и спортом в регионе. Финансирование отрасли. Развитие инфраструктуры и строительство спортивных сооружений. Подготовка, переподготовка и повышение квалификации кадров. Организация спортивно-массовых мероприятий.

1.10. Предпринимательство в спортивной отрасли

Основные организационно-правовые формы коммерческих организаций. Коммерческая деятельность в спорте. Программы развития малого предпринимательства в спортивной отрасли. Основные направления деятельности в спортивной отрасли.

1.11. Программно-целевое планирование в физической культуре и спорте

Основные принципы программно-целевого планирования. Примеры целевых программ развития видов спорта и спортивной отрасли в регионах РФ. Целевая программа развития спортивной организации.

1.12. Тенденции развития стрелковых видов спорта в Российской Федерации

Циклы развития спортивной отрасли. Эволюция государственных органов управления спортивной отраслью. Рост финансирования спортивной отрасли. Реализация целевых программ развития на федеральном, региональном и местном уровнях.

Варианты контрольных работ по теме 1.12

4. Этапы эволюции государственных органов управления спортивной отраслью.
5. Основы финансирования спортивной отрасли.
6. Общая характеристика целевых программ развития на федеральном, региональном и местном уровнях.

1.13. Место и роль стрелковых видов спорта в эволюционном развитии спортивной отрасли России

Оценка количества занимающихся видом спорта и его популярности. Перспективный количественный расчет уровня развития вида спорта на период.

1.14. Программы развития стрелковых видов спорта на федеральном уровне, уровне субъекта федерации и муниципальном уровне

Реальная оценка внешних и внутренних факторов развития вида спорта. Разработка мер по развитию вида спорта на федеральном, региональном и местном уровнях. Роль спортивной федерации в реализации целевых программ.

1.15. Служебно-прикладное и военно-прикладное значение стрелковых видов спорта

Основные направления прикладного применения навыков вида спорта. Военно-спортивные и служебно-прикладные номинации.

Варианты контрольных работ по теме 1.15

1. Прикладное значение стрелковых видов спорта.
2. Общая характеристика служебно-прикладного и военно-прикладного многоборья.
3. Особенности применения, приобретенного в стрелковых видов спорта прикладного навыка, в служебно-прикладном и военно-прикладном многоборье.

Модус 2. Менеджмент спортивной организации в стрелковых видах спорта

2.1. Классификация спортивных организаций

Спортивные: секции, кружки, клубы, школы, общества, ассоциации. Спортивные: федерации, союзы, объединения, конфедерации, лиги, комитеты.

2.2. Организационно-правовые формы спортивных организаций

Государственные, общественные и некоммерческие организации различных форм собственности.

2.3. Нормативно-правовое обеспечение деятельности спортивных организаций

Основные положения законодательства в отношении спортивных организаций. Основные положения ФЗ «Об общественных организациях», ФЗ «Об акционерных обществах», ФЗ «Об автономных учреждениях».

2.4. Кадры спортивной организации их подготовка

Подготовка, переподготовка и повышение квалификации кадров для избранного вида спорта. ФЗ «Об образовании» и его применение в спортивной отрасли. Основные категории специалистов, их профессиональная характеристика и должностные обязанности.

2.5. Целеполагание и планирование в управлении спортивной организацией

Характеристика требований, предъявляемых к формулировке целей. Планирование работы спортивной организации.

2.6. Технология подготовки и принятия управленческих решений в спортивной организации

Сбор и анализ информации. Консультации и анализ информации. Формирование альтернатив. Критерии наилучшего выбора из множества альтернатив. Подготовка управленческого решения. Реализация управленческого решения.

Варианты контрольных работ по теме 2.6

1. Технология подготовки управленческих решений в спортивной организации.
2. Этапы подготовки управленческого решения.
3. Характеристика вариантов реализации управленческого решения.

2.7. Финансово-экономические и хозяйственные аспекты

деятельности физкультурно-спортивных организаций

Финансовое и хозяйственное планирование на отчетный период. Текущая финансово-хозяйственная деятельность спортивной организации.

2.8. Методы управления конфликтом в спортивной организации

Понятие и природа конфликта. Конфликтующие стороны и их характеристики. Методы обнаружения конфликта и управления им.

2.9. Риск-менеджмент спортивных организаций

Понятие риска. Природа рисковых событий. Классификация рисков. Меры предотвращения рисков. Управление рисками в спортивных организациях.

Варианты контрольных работ по теме 2.9

1. Классификация возможных рисков в спортивной организации.
2. Меры предотвращения рисков и варианты их применения.
3. Управление рисками в спортивных организациях.

2.10. Антикризисное управление в спортивных организациях

Понятие кризиса. Признаки кризиса на предприятии спортивной отрасли. Оценка кризиса. Концепция антикризисного управления.

2.11. Организационно-методические особенности деятельности различных организаций спортивной направленности (спортивной федерации, спортивного клуба, СШ, УОР, ЦОП)

Структура и функции спортивной организации в зависимости от организационно-правовой формы. Особенности деятельности государственных и муниципальных спортивных организаций. Нормативно-правовое обеспечение деятельности СШ, УОР, ЦОП. Требования при работе с детьми.

2.12. Маркетинг коммерческих и некоммерческих спортивных организаций

Сущность и содержание маркетинга в спорте.

Виды маркетинга в сфере физической культуры и спорта.

Инструментарий маркетинга в сфере физической культуры и спорта.

Реклама и PR в сфере физической культуры и спорта.

Товарные знаки в спорте и спортивной индустрии.

Управление спортивными брендами.

Имидж как часть спортивного маркетинга. Поведение потребителей на рынке спортивных товаров и услуг.

Сегментация и позиционирование в спорте.

Варианты контрольных работ по теме 2.12

1. Сущность и содержание маркетинга в спорте.
2. Виды маркетинга в сфере физической культуры и спорта и основной инструментарий.
3. Поведение потребителей на рынке спортивных товаров и услуг.

2.13. Ответственность руководителей и специалистов спортивной организации

Полное, своевременное и результативное выполнение возложенных обязанностей и полномочий.

Соблюдение правил внутреннего распорядка и трудовой дисциплины, порядка обращения со служебной документацией в муниципалитете.

Обеспечение сохранности и поддержание в надлежащем состоянии закрепленного оборудования и имущества.

Соблюдение правил пожарной безопасности, производственной санитарии и техники безопасности.

Варианты тем рефератов по теме 2.13

1. Обязанности руководителей спортивной организации.
2. Обеспечение сохранности и поддержание в надлежащем состоянии закрепленного оборудования и имущества спортивной организации.

3. Соблюдение правил пожарной безопасности, производственной санитарии и техники безопасности в спортивной организации.

Модус 3. Менеджмент оказания спортивно-оздоровительных услуг в стрелковых видах спорта

3.1 Стандарты и качество оказания спортивно-оздоровительных услуг

- обучение потребителей услуг рациональной технике двигательных действий, формирование умений, навыков и связанных с этим знаний в избранной спортивной дисциплине;
- педагогическое воздействие, направленное на развитие и совершенствование двигательных способностей, соответствующих требованиям спортивной деятельности, в области которой ведется подготовка;
- педагогическое воздействие, направленное на компенсацию у потребителя услуг недостающих компонентов тактической, технической, физической и др. видов готовности к потреблению услуги;
- организацию комплексного контроля за уровнем разносторонней подготовленности и состоянием здоровья потребителя услуг;
- консультативную помощь по различным направлениям построения и содержания учебно-тренировочного процесса.

3.2 Допуск к занятиям и медицинское сопровождение оказания спортивно-оздоровительных услуг

Допуск к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям занимающихся физической культурой и спортом, не прошедших врачебного диспансерного обследования, не выполнивших назначенные лечебно-профилактические мероприятия.

Обеспечение медицинского обслуживания и безопасности участников. Возрастные и социальные категории и группы, составы команд, перечень

требований по медицинскому допуску. Ограничения по здоровью в различных видах спорта.

Варианты контрольных работ по теме 3.2

1. Перечень требований по медицинскому допуску к занятиям различных групп населения.
2. Ограничения по здоровью в различных видах спорта.
3. Обеспечение медицинского обслуживания и безопасности занимающихся.

3.3 Требования к специалистам, непосредственно оказывающим физкультурно-оздоровительную услугу

Лица, занимающиеся физкультурно-оздоровительной и спортивно-педагогической работой и имеющие установленную законодательством спортивную и профессиональную квалификацию.

Варианты контрольных работ по теме 3.3

1. Перечень требований по медицинскому допуску к занятиям различных групп населения.
2. Ограничения по здоровью в различных видах спорта.
3. Обеспечение медицинского обслуживания и безопасности занимающихся.

3.4 Требования к помещениям и спортивному инвентарю

Требования безопасности и санитарии, предъявляемые к местам проведения занятий по физической культуре и спортивному инвентарю.

Санитарные правила и нормы (СанПиН 2.4.2.-1178-02).

Стандарты спортивного инвентаря.

Требования к крытым спортивным сооружениям (тирам)

Требования к открытым спортивным площадкам (стрельбищам).

Состояние охраны труда в стрелковых галереях. Наличие инструкций по охране труда. Наличие акта-разрешения на проведение занятий в стрелковых галереях.

Наличие и заполнение журнала регистрации инструктажа учащихся по охране труда, носилок и укомплектованность медицинской аптечки.

Варианты контрольных работ по теме 3.4

1. Требования безопасности и санитарии, предъявляемые к местам проведения занятий по физической культуре и спортивному инвентарю.
2. Требования к крытым спортивным сооружениям (тирам)
3. Требования к открытым спортивным площадкам (стрельбищам).

3.5 Маркетинг спортивно-оздоровительных услуг

Рынок спортивно – оздоровительных услуг и его основные характеристики.

Предпосылки формирования рынка спортивно-оздоровительных услуг.

Основные понятия фитнес-индустрии.

Рынок спортивно-оздоровительных услуг России: специфика, проблемы, тенденции.

Обзор рынка оздоровительных и спортивных услуг.

Разработка стратегии вывода новой фирмы на рынок спортивно оздоровительных услуг.

Варианты контрольных работ по теме 3.5

1. Характеристика рынка оздоровительных и спортивных услуг.
2. Предпосылки формирования рынка спортивно-оздоровительных услуг.
3. Схема вывода новой фирмы на рынок спортивно-оздоровительных услуг.

3.6 Организация, планирование, контроль и учет учебно-тренировочной работы

Зависимость формы и организации занятий и их содержания от педагогических задач, уровня подготовленности занимающихся и тренера (инструктора).

Урочные формы занятий, их особенности и признаки (постоянный состав, твердое расписание, коллективная и индивидуальная работа с занимающимися, фиксированная продолжительность).

Разновидности урочных форм организации занятий: теоретические и практические. Теоретические занятия: лекции, семинары, методические, зачеты, экзамены, их задачи и содержание.

Практические занятия: учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные, методические, учебная практика, лабораторные, их задачи и содержание.

Внеурочные занятия: теоретические, практические, самостоятельные занятия. Педагогическая и организационная практика.

Структура урока. Содержание частей урока. Конспект урока, его форма и содержание.

Организация внеурочных занятий, их структура и содержание.

По заданию преподавателя студенты составляют конспект урока, план лекции, беседы, учебного, учебно-тренировочного и тренировочного занятия, задание для самостоятельных занятий. План проведения наблюдений в соревнованиях.

3.7 Обеспечение безопасности занимающихся в учебно-тренировочном процессе

Предупреждение травм, заболеваний, несчастных случаев при проведении спортивных мероприятий.

Санитарные правила содержания мест размещения и занятий физической культурой и спортом, утвержденные Главной государственной санитарной инспекцией Министерства здравоохранения Российской Федерации, и правила соревнований по видам спорта.

Варианты контрольных работ по теме 3.7

1. Предупреждение травм, заболеваний, несчастных случаев при проведении спортивных мероприятий.
2. Санитарные правила содержания мест размещения и занятий физической культурой и спортом.
3. Порядок оказания доврачебной помощи при травмах, заболеваниях, несчастных случаях.

3.8 Ответственность руководителей и специалистов за безопасность и качество оказания спортивно-оздоровительных услуг

Руководство и непосредственная ответственность по проведению тренировок и соревнований. Несчастные случаи в спорте. Должностные инструкции и их соблюдение. Статьи УК РФ «Халатность», «Причинение вреда здоровью по неосторожности».

Варианты тем рефератов по теме 3.8

1. Ответственность руководителя и специалистов при проведении тренировок и соревнований.
2. Классификация несчастных случаев в спорте.
3. Должностные инструкции и их соблюдение при оказании спортивно-оздоровительных услуг.

4. Менеджмент спортивного мероприятия в стрелковых видах спорта

3.9 Классификация и условия проведения спортивных мероприятий

Спортивные и оздоровительные мероприятия для участников турниров, кроссов, марафонов, турниров по спортивным играм;

Спортивные праздники;

Спортивно-зрелищные вечера и концерты;

Встречи с выдающимися спортсменами;

Показательные выступления ведущих спортсменов и представителей спортивных учреждений.

Учебно-тренировочные сборы (УТС).

3.10 Организация и проведение учебно-тренировочных сборов по стрелковым видам спорта

Цель, задачи и место проведения УТС. Положение об УТС. Организационные компоненты УТС. Составление сметы УТС. Составление итогового отчета.

Варианты контрольных работ по теме 4.2

1. Положение об УТС.
2. Организация и проведение УТС.
3. Составление итогового отчета по проведению УТС.

3.11 Организация и проведение спортивных соревнований

Причины и обоснование проведения физкультурно-спортивного мероприятия - решение организатора спортивного мероприятия.

Цели и задачи проведения физкультурного мероприятия. Разработка и утверждение положения о спортивном мероприятии. Взаимодействие организаторов с государственными органами и СМИ.

Варианты контрольных работ по теме 4.3

1. Порядок организационных мероприятий по проведению спортивных соревнований.
2. Разработка и утверждение положения о спортивном мероприятии.
3. Взаимодействие организаторов с государственными органами и СМИ.

3.12 Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий

Цели и задачи проведения физкультурно-массового мероприятия. Разработка и утверждение Программы спортивно-массового мероприятия. План проведения спортивно-массового мероприятия.

Варианты контрольных работ по теме 4.4

1. Порядок организации и проведения спортивно-массовых мероприятий.

2. Программа спортивно-массового мероприятия.
3. План проведения спортивно-массового мероприятия.

3.13 Финансирование спортивных мероприятий

Бюджет спортивного мероприятия. Источники финансирования мероприятия. Методика работы со спонсорами. Стартовые взносы. Расходы по организации, проведению и награждению.

Варианты контрольных работ по теме 4.5

1. Формирование бюджета спортивного мероприятия.
2. Источники финансирования спортивного мероприятия.
3. Расходы по организации, проведению и награждению призеров и победителей.

3.14 Освещение спортивных мероприятий в средствах массовой информации

План освещения спортивного мероприятия в СМИ. Взаимодействие с различными видами СМИ: газеты, журналы, телевидение, интернет.

Варианты контрольных работ по теме 4.6

1. Освещение спортивного мероприятия в СМИ.
2. Взаимодействие организаторов с различными видами СМИ.
3. Взаимодействие спортсменов с различными видами СМИ.

3.15 Обеспечение безопасности участников спортивных мероприятий

Составление плана обеспечения безопасности мероприятия и его согласование. Медицинское сопровождение мероприятий. Действия организаторов при несчастных случаях и чрезвычайных ситуациях. Взаимодействие организаторов с правоохранительными органами и обеспечение правопорядка. Страхование участников.

Варианты контрольных работ по теме 4.7

1. Составление плана обеспечения безопасности мероприятия и его согласование.
2. Медицинское сопровождение спортивных мероприятий. Страхование участников.
3. Взаимодействие организаторов с правоохранительными органами и обеспечение правопорядка.

3.16 Ответственность организаторов спортивных мероприятий

Ответственность за причиненный вред участникам мероприятия. Основные положения УК РФ, касающиеся причинения непредумышленного вреда здоровью и халатности.

Варианты тем рефератов по теме 4.8

1. Основные положения УК РФ, касающиеся причинения непредумышленного вреда здоровью и халатности.
2. Ответственность организаторов за причиненный вред участникам спортивных мероприятий.
3. Алгоритм действий организаторов при несчастном случае во время проведения спортивных мероприятий.

Модуль 4. Организационно-управленческие компетенции специалиста в стрелковых видах спорта и их формирование

3.17 Требования работодателя к специалисту в сфере физической культуры и спорта

1. Изучение запросов рынка труда.
2. Мониторинг качества профессионального образования.
3. Анализ содержания учебных программ.
4. Анализ тенденций развития сферы физической культуры и спорта;
5. Разработка моделей специалиста.

6. Построение системы управления качеством профессионального образования в сфере физической культуры и спорта с учетом требований рынка труда.

3.18 Компетентностная модель специалиста в сфере физической культуры и спорта

Компетентностная модель специалиста по физической культуре и спорту содержит:

- социально-личностную компетенцию (характеризует общегражданские качества взрослого человека, его культурный уровень и дееспособность);
- общенаучную компетенцию (профессионально ориентирована на все основные группы направлений подготовки; связана с решением познавательных задач, поиском нестандартных решений, определяет фундаментальность образования);
- общепрофессиональную компетенцию (обеспечивает готовность к решению общепрофессиональных задач - той их совокупности, которую должен уметь решать специалист с высшим образованием);
- специальную компетенцию (обеспечивают привязку подготовки специалиста к конкретным для данного направления объектам и предметам труда; предполагает овладение алгоритмами деятельности по моделированию, проектированию, научным исследованиям);
- экономическую и организационно-управленческую компетенцию (относятся к организации работы коллектива, планированию работы персонала и ресурсов, системе менеджмента качества).

3.19 Проектировочная компетенция (анализ, планирование, прогнозирование деятельности)

Знания в области делопроизводства, теории целеполагания, основ организации физкультурно-спортивных мероприятий.

Умения планировать деятельность (собственную, подчиненных, команды), планировать систему соревнований, выстраивать иерархию целей организации и определять необходимые для ее достижения ресурсы; оформлять управленческие решения в адекватной форме.

Навыки владения методами планирования деятельности организации, анализа состояния внешней и внутренней среды, проведения маркетинговых исследований.

Варианты контрольных работ по теме 5.3

1. Основы организации физкультурно-спортивных мероприятий.
2. Методы планирования деятельности спортивной организации.
3. Проведение маркетинговых исследований.

3.20 Организаторская компетенция (организация, координирование, контроль деятельности)

Знания в области теории научной организации труда, психологии подбора и расстановки персонала.

Умения в области распределения производственных и непроизводственных ресурсов организации, делегирования полномочий, сбора и анализа информации о состоянии внутренней и внешней среды организации.

Навыки владения методами оптимизации труда и приемами контроля деятельности.

Варианты тем рефератов по теме 5.4

1. Общая характеристика организаторских компетенций.
2. Распределение производственных и непроизводственных ресурсов организации.
3. Методы оптимизации труда и приемы контроля деятельности.

3.21 Конструктивная компетенция (разработка и принятие разнообразных управленческих решений)

Знания в области теории решений и способов подбора критериев оценки решений, владение технологией (алгоритмом) принятия управленческих решений, знаний и умений в области организации и регулирования спонсорских отношений, осведомленности о существующих в сфере управления физической культурой и спортом проблемах и способах их решения.

Умения по организации и руководству проведением соревнований, созданию позитивного имиджа спортсменам и организациям, разработке и обеспечению заключения контрактов о спортивной деятельности.

Навыки разработки управленческих решений, оценки их эффективности.

3.22 Мобилизационная компетенция (мотивация и стимулирование деятельности подчиненных)

Знания в области стилей руководства, делового поведения, управления группой, теории мотивации, технологий управления командой.

Умения выбирать и применять адекватные, эффективные методы мотивации подчиненных.

Навыки владения методами стимулирования деятельности и мотивационного воздействия, приемами управления персоналом.

3.23 Коммуникативная компетенция (конструирование деловых взаимоотношений, организация связи с внешней средой)

Знания в области психологии личности и группы, группового поведения, конфликтологии, социологии (теории общественных отношений).

Умения предвосхищать, констатировать и регулировать, разрешать межличностные конфликты, вести переговоры, устанавливать деловые контакты с внешними организациями, организовывать связи со СМИ.

Варианты тем рефератов по теме 5.7

1. Общая характеристика коммуникативных компетенций.
2. Знания в области психологии личности и группы.

3. Умение разрешать межличностные конфликты, вести переговоры, устанавливать деловые контакты с внешними организациями.

4 Проектный менеджмент в стрелковых видах спорта

4.1 Основы управления проектами в спортивной отрасли

4.1.1 Понятие и сущность проекта в спорте

Современное состояние управления проектами в России. Понятие проекта, классификация проектов. Проекты, бизнес-процессы: отличительные особенности. Программы и проекты. Стандарты управления проектами. Проекты в сфере спорта. Особенности проектов в области прикладных видов, спорта и экстремальной деятельности. Знания и навыки менеджеров проекта.

4.1.2 Методическое обеспечение деятельности по управлению проектами в спорте

Фазы и жизненный цикл проекта. Проект - как механизм решения проблемы. Выбор проблемы для инициации проектов. Логико-структурный подход (ЛСП). Анализ проблемного поля. Анализ окружения проекта. Критерии отбора проектов. Управление рисками на стадии инициации: риск и доходность. Цели проекта (ЗМАКТ - анализ) и критерии успеха - неудач. Причины неуспешных проектов.

4.1.3 Нормативно-правовое обеспечение деятельности по управлению проектами в спорте

Документы проекта. Устав проекта. Содержание проекта.

4.1.4 Стандарты управления проектами

Международный стандарт управления проектами ISO 21500:2012. Процедуры управления проектом по традиционной методологии. *Методология PMI*, сформулированная в виде стандарта PMBOK.

4.1.5 Жизненный цикл проекта

Фазы и этапы развития проекта.

4.2 Инициирование и обоснование проекта

4.2.1 *Генерация идеи проекта*

Выбор и инициация учебного проекта в области прикладных видов спорта.
Разработка Устава учебного проекта и Содержания проекта.

4.2.2 *Формирование целей проекта*

Анализ проблемы и формирование целей собственного проекта

4.2.3 *Разработка концепции проекта*

От дерева проблем - к дереву работ. Структуры проекта. Иерархическая структура работ. Распределение работ между членами рабочей группы. Матрица ответственности. Календарный план. Распределение ресурсов. Последовательность работ типового учебного проекта. Диаграммы Ганта.

4.2.4 *Анализ внешней и внутренней среды реализации проекта*

Определение среды проекта. Определение факторов, способствующих и препятствующих реализации проекта.

4.2.5 *Технико-экономическое обоснование проекта*

Ресурсы проекта. Оценка трудоемкости работ. Принципы оптимизации по ресурсам. Бюджетирование проекта.

4.2.6 *Критерии эффективности реализации проекта*

Уровень достижения целей проекта. Экономический критерий. Критерий сроков. Интегральные критерии эффективности и успешности реализации проекта.

4.2.7 *Источники финансирования и формы инвестирования проекта*

Финансирование из внутренних источников.

Финансирование из привлеченных средств.

Финансирование из заемных средств.

Смешанное (комплексное, комбинированное) финансирование.

Реинвестирование прибыли.

6.2.8. План реализации проекта

Разработка иерархической структуры работ, календарного плана работ и матрицы ответственности собственного проекта.

4.3 Управление реализацией проекта

4.3.1 Управление расписанием проекта

Проблемы реализации проектов. Технология ведения проекта. План коммуникаций. Разработка плана коммуникаций. Роль и компетенции менеджера проекта.

4.3.2 Управление стоимостью проекта

Подготовка и проработка стоимостных решений по этапам и компонентам проекта.

4.3.3 Управление качеством проекта

Критерии качества выполнения проекта. Управление качеством на базе стандартов ISO 9000-2000. Надзор за качеством работ по проекту.

4.3.4 Управление рисками проекта

Анализ и идентификация рисков проекта. Бюджетные и временные риски.

4.3.5 Кризисные ситуации в процессе реализации проекта и их преодоление

Реализация рисков проекта. Основные разновидности кризисных ситуаций в процессе реализации проекта.

4.3.6 Окончание проекта

Подходы к мотивации участников. Маркетинг проекта: технологии презентации. Разработка рекламной компании. Завершение проекта: обсуждение итогов работы.

4.3.7 Оценка эффективности реализации проекта

Критерии успеха - неудач. Анализ эффективности выполненных работ. Составление отчета по проекту. Извлечение уроков.

4.3.8 Подготовка презентации и представление проекта

Разработка презентации учебного проекта и рекламной компании учебного проекта.

4.3.9 Защита проекта

Порядок представления на защиту и процесс защиты проекта. Возвращение проекта на доработку. Критерии оценивания проекта. Презентация и защита собственных проектов.

Модуль 5. НИР и УИРС

5.1. Подготовка выпускной квалификационной работы

5.2. Презентация ВКР на кафедре

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

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

В процессе первого года обучения студенты должны пройти 4 промежуточные аттестации: выполнить контрольную работу, написать и защитить 4 реферата по предложенным темам, сдать 7 теоретических и 7 практических зачетов по разделам образовательного курса.

Способы проведения промежуточных аттестаций, способ проведения итоговой аттестации и условия получения на ней положительной оценки:

- промежуточные аттестации студент проходит в ходе выполнения методических заданий, кроме того, он должен выступать устно в рамках предусмотренных аудиторных часов;

В процессе обучения студенты должны: написать 16 контрольных работ, написать и защитить 6 рефератов. Наряду с этим, по изучаемой дисциплине, студенты защищают курсовой проект в 8-м семестре (ОФО), в

10-м семестре (ЗФО). Проходят апробацию защиты выпускной квалификационной работы. Выпускную квалификационную работу выполняют на актуальные темы в стрелковых видах спорта, она должна носить творческий, исследовательский характер.

Способы проведения промежуточных аттестаций, способ проведения итоговой аттестации и условия получения на ней положительной оценки:

- промежуточные аттестации студент проходит в виде теоретических и практических зачетов, написания и защиты рефератов и контрольных работ, кроме того, он должен выступать устно в рамках предусмотренных аудиторных часов;
- к итоговой аттестации студент допускается по положительным результатам, промежуточного контроля.

Итоговую аттестацию в форме устного экзамена в восьмом семестре для ОФО, восьмом и десятом семестрах ЗФО проводят преподаватели курса.

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

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля) «ТиМ избранного вида спорта».

Основная литература

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

Дополнительная литература

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

- усовершенствования и фак. повышения квалификации ГЦОЛИФКа / А.Я.Корх, - М., 1986. – 39 с.
14. Корх А.Я. Комплексный контроль в пулевой стрельбе: Методическая рекомендация.../ ГЦОЛИФК.- М.: б. и., 1987. – 65 с.
15. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность / Корх А.Я. – М.: Терра-спорт, 2000. – 118 с.: табл.
16. Корх А.Я. Организация самостоятельной работы в физкультурных вузах (творческая тетрадь): Метод. разработка для студентов, слушателей ФПК руководящих работников, фак. усовершенствования тренеров. ФПК преподавателей. ВШТ / Корх А.Я., Скальская Е.Д. – М.: ГЦОЛИФК, 1989. – 50 с.
17. Корх А.Я. Совершенствование в пулевой стрельбе / Корх А.Я. – М.: ДОСААФ, 1975. – 70 с.: ил.
18. Стендовая стрельба : поурочная прогр. для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (группы начальной подготовки). – М.: б. и., 1985. – 156 с.
19. Станкин М.И. Профессиональные способности педагога: Акмеология воспитания и обучения : кн. для учителей школ, препод. сред. спец. И вузов: Учеб.-метод. лит. / Моск. психолог.-соц. ин-т. – М.: Флинта, 1998. – 364 с.: табл.
20. Ханин Ю.Л. Психология общения в спорте / Ю.Л. Ханин. – М.: ФиС, 1980. – 208 с.
21. Шилин Ю.Н. Регуляция психических состояний стрелков из лука: метод. рекомендации для студентов специализации и слушателей ФПК ГЦОЛИФКа / Шилин Ю.Н., Худадов Н.А., Ставицкий К.Р.; ГЦОЛИФК. – М., 1993. – 30 с.
22. Шилин Ю.Н. Сам себе психолог : (учебн.-метод. пособие) / Ю.Н. Шилин. М.: Спорт Академ Пресс, 2000. – 104 с.: ил.
23. Стрельба из лука : учеб. прогр. ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ (норматив. Ч.) / Гос. ком. СССР по физ. культуре и спорту. – М.: Сов. спорт, 1990. – 10 с.
24. Шилин Ю.Н. Стрельба из лука: физкультур.-пед. совершенствование: прогр. дисциплины вуз. компонента цикла СД ГОС по специальности 032101 – физ. культура и спорт / (Шилин Ю.Н., Воропаева Е.В.) : Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – М.: (Физ. культура). 2007. – 20 с.: табл.
25. Юрьев А.А. Пулевая спортивная стрельба / А.А. Юрьев – изд. 3-е. перераб. и доп. – М.: ФиС, 1973. – 431 с. : ил.
26. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания: (факторы, влияющие на эффективность спортивной деятельности) / Ильин Е.П. – М.: Просвещение, 1983. – 223 с.

- 27.Иванова М.П. Изменение коркового моторного потенциала под влиянием под влиянием психорегулирующих тренировок для повышения спортивных результатов / Иванова М.П., Шилин Ю.Н.// Теория и практика физ. культуры. – 1983. - № 12. – с. 20-21.
- 28.Козин А.П. Психогигиена спортивной деятельности / А.П.Козин. – Киев: Здоровья, 1985. – 128 с.
- 29.Фарфель В.С. Значение силы, силовой выносливости и управления силой в стрельбе из лука /Фарфель В.С., Струк Б.И., Панышко Ю.Д.//Теория и практика физ. культуры. – 1975. - № 1. – с. 13-16.
- 30.Шилин Ю.Н. Методы регуляции эмоционального состояния стрелков из лука высокой квалификации в период предсоревновательной подготовки и выступлений : автореф. дис. ... канд. пед. наук /Шилин Ю.Н.; ВНИИФК. – М., 1984. – 22 с.
- 31.Шилин Ю.Н. Приемы психорегуляции для повышения помехоустойчивости стрелков из лука / Шилин Ю.Н., Худадов Н.А., Женин С.Я. // Теория и практика физ. культуры. – 1983. - № 5. –с. 8-10.
- 32.Шилин Ю.Н. Профилактика травм и профессиональных заболеваний у стрелков из лука. : лекция для студентов специализации РГАФК / Шилин Ю.Н., Лаптев А.П.; РГАФК. – М., 1997. – 62 с.
- 33.Шилин Ю.Н. Особенности тактической подготовки стрелков из лука / Ю.Н. Шилин // Детский тренер. - № 3. – с. 58-70.
- 34.Пулевая стрельба: пример. прог. спорт. подгот. Для ДЮСШ, СДЮШОР и училищ олимп. резерва, шк. высш. спорт. мастерства : доп. федер. агенством по физ. культуре и спорту / (под общ. Ред. А.А. Насоновой, спецред. прогр. Д.А.Тышлером) ; федер. агенство по физ. культуре и спорту. – М. : Сов. Спорт, 2005. – 246 с. табл.
- 35.Байдыченко Т.В. Оценка точности у спортсменов стрелков из лука. Методические рекомен Дации для магистров. М.,РГУФКСМиТ.2017.-39с.
- 36.Байдыченко Т.В. Концептуальный подход к индивидуальной наладке оружия в стрельбе Из зука./Т.В.Байдыченко, В.В.Лысенко, А.Ю.Бородин.//Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта.- М.:РГУФКСМиТ, 2011.-№2.(21).
37. Байдыченко Т.В. Исследование соревновательной деятельности стрелков- лучников высокой квалификации./Т.В.Байдыченко, К.А. Волкова. // Сборник трудов ученых РГУФКСМиТ , 2010г. - 14.
- 38.Байдыченко Т.В. Изучение факторов влияющих на устойчивость

системы «Стрелок-оружие» в стрельбе из лука/ Т.В. Байдыченко, В.В. Лысенко // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. - М.: РГУФКСиТ, 2010. - № 3 (18).

39. Байдыченко Т.В. Особенности психомоторных способностей для совершенствования технической подготовленности спортсменов-стрелков из лука / Байдыченко Т.В., Лысенко И.А. // Спортивный психолог. - 2013. - N 1 (28). - С. 22-27.

40. Байдыченко Т.В. Усовершенствование координационных способностей стрелков- лучников высокой квалификации / Байдыченко Татьяна Владимировна, Архипова Екатерина Алексеевна.// Теорія і методика фізичного виховання і спорту. –Київ.- 2011. - №4. - 114 с.

41. Байдыченко Т.В. Совершенствование технической подготовленности спортсменов, стрелков из классического лука=Improving the technical performance of the athletes, classic bow shooters/Байдыченко Татьяна Владимировна, Архипова Екатерина Алексеевна, Шакиров Рэм Вилурович// Научно-теоретический журнал Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта.-2014.- №3(109).- С.19-25.

42. Байдыченко Т.В. Оптимизация методики отбора высококвалифицированных спортсменов на официальные международные старты (на примере расчета рейтинга для членов сборной команды России по стрельбе из лука) =Optimization of the selection methodology of elite athletes for official international competitions(in this case, calculating the rating for the members of the Russian national team in archery)/Байдыченко Татьяна Владимировна, Лысенко Валерий владимирович//Экстремальная деятельность человека Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта.-2014.-№3(32).-С.53-59.

43. Стрельба из лука: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2006. – 135

44. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортшкол РФ. Методические рекомендации.- М.: Советский спорт, 2007

45. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник тренера

высшей квалификации / В. Н. Платонов. - М. : Советский спорт , 2005. - 820 с.

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

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

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

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

50. Галкин В.В. Экономика спорта и спортивный бизнес / В.В. Галкин. – М.: Кнорус, 2006.

51. Джексон Р. Руководство по спортивному администрированию / Р. Джексон. – Минск: НОК Белоруссии, 2006. – 339 с.

52. Жолдак В.И. Основы менеджмента в спорте и туризме: учебник для общеобразовательных учреждений / В.И. Жолдак. – РМАТ: Туристский университет, – в 2-х томах.– М.: Советский

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

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

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

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

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

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

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

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

8. Официальный сайт Российской Федерации стрельбы из лука – archery.su
9. Научно-популярный фильм о стрельбе из лука «В яблочко», 2013.-60мин. - Ok.ru

Отечественные базы данных:

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

Зарубежные базы данных:

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

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) «ТнМ избранного вида спорта»

1. средства защиты слуха (активные наушники);
2. средства защиты зрения (защитные стрелковые очки);
3. зрительные трубы;
4. секундомеры многофункциональные;
5. малокалиберные стандартные спортивные винтовки калибра 5,6мм;
6. пневматические спортивные газобаллонные винтовки калибра 4,5мм;
7. оборудование для зарядания газобаллонных спортивных винтовок (компрессор, переходники);
8. спортивные патроны калибра 5,6 мм;
9. пульки для пневматических винтовок калибра 4,5мм;
- 10.наборы мушек и целиков различных размеров;
- 11.стрелковые электронные тренажеры «СКАТТ»;
- 12.стрелковые мишенные электромеханические установки для стрельбы из малокалиберных винтовок;
13. стрелковые мишенные электромеханические установки для стрельбы из пневматических винтовок;
- 14.стрелковые костюмы;
- 15.стрелковые ботинки;

- 16.ружейные ремни;
- 17.стрелковые винтовочные перчатки;
- 18.стрелковые валики (подголенники);
- 19.стрелковые коврики;
- 20.бумажные рулонные мишени для электромеханических установок;
- 21.бумажные мишени для пневматических винтовок;
- 22.стрелковый 50-ти метровый тир, оборудованный для стрельбы из спортивных винтовок;
- 23.охраняемая комната хранения оружия и патронов (КХО);
- 24.оружейная мастерская для мелкого ремонта и наладки спортивных винтовок и луков;
- 25.спортивные луки и стрелы;
- 26.экипировка для стрельбы из лука;
- 27.мишенные стенды (маты) для стрельбы из лука;
- 28.учебный класс, оборудованный для использования компьютерных технологий и просмотра учебных видеофильмов;
- 29.набор плакатов обучающих технике стрельбы из винтовки и лука;
- 30.материалы и оборудование для чистки и обслуживания оружия;
- 31.набор судейских инструментов, применяемых в стрелковом спорте;
- 32.документация для обеспечения практических стрельб, в соответствии с требованиями российского законодательства, регламентирующего оборот оружия и патронов;
- 33.оргтехника.

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

СПОРТИВНОЕ ОРУЖИЕ (количество на одного обучающегося в год)	
Спортивная винтовка 5,6 мм	1 шт.

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

Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) ТиМ избранного вида спорта - второго года обучения

1. средства защиты слуха (активные наушники);
2. средства защиты зрения (защитные стрелковые очки);
3. зрительные трубы;
4. секундомеры многофункциональные;
5. малокалиберные стандартные спортивные пистолеты калибра 5,6мм;
6. малокалиберные произвольные спортивные пистолеты калибра 5,6мм;
7. малокалиберные скоростные спортивные пистолеты калибра 5,6мм;
8. пневматические спортивные газобаллонные пистолеты калибра 4,5мм;
9. спортивные пистолеты калибра 9x19 мм;
10. спортивные револьверы калибра 9x19мм;
11. оборудование для заряжания газобаллонных спортивных пистолетов (компрессор, переходники);
12. спортивные патроны калибра 5,6 мм;
13. пульки для пневматических пистолетов калибра 4,5мм;
14. спортивные патроны калибра 9x19 мм;
15. стрелковые таймеры;
16. стрелковые электронные тренажеры «СКАТТ»;
17. лазерные тренажеры на базе массогабаритных макетов крупнокалиберных спортивных пистолетов;
18. стрелковые мишенные электромеханические установки для стрельбы из малокалиберных пистолетов;

19. стрелковые мишенные электромеханические установки для стрельбы из пневматических пистолетов;
20. стрелковые ботинки;
21. бумажные рулонные мишени для электромеханических установок;
22. картонные «классические мишени IPSC»;
23. маятниковые мишени для прикладных видов стрельбы;
- 24.двигающиеся мишени для прикладных видов стрельбы;
25. мишени для прикладных видов стрельбы, падающие после попадания;
26. бумажные мишени для пневматических пистолетов;
27. стрелковый 25-ти метровый тир, оборудованный для стрельбы из спортивных пистолетов калибра 9x19 мм;
28. охраняемая комната хранения оружия и патронов (КХО);
29. оружейная мастерская для мелкого ремонта и наладки спортивных пистолетов и револьверов;
30. учебный класс, оборудованный для использования компьютерных технологий и просмотра учебных видеофильмов;
31. набор плакатов для обучения технике стрельбы из спортивных пистолетов;
32. материалы и оборудование для чистки и обслуживания оружия;
33. набор судейских инструментов, применяемых в стрелковом спорте;
34. документация для обеспечения практических стрельб в соответствии с требованиями российского законодательства, регламентирующего оборот оружия и патронов;
35. оргтехника.

Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) ТиМ избранного вида спорта - третьего года обучения

36. средства защиты слуха (активные наушники);

37. средства защиты зрения (защитные стрелковые очки);
38. зрительные трубы и бинокли;
39. секундомеры многофункциональные;
40. гладкоствольные спортивные ружья 12-го калибра;
41. дробовые патроны для стендовой стрельбы;
42. мишени для стендовой стрельбы;
43. оборудованную площадку для практических занятий по стендовой стрельбе;
44. оборудованную площадку для практических занятий по спортивному;
45. экипировку спортсменов для занятий стендовой стрельбой;
46. охраняемая комната хранения оружия и патронов (КХО);
47. оружейная мастерская для мелкого ремонта и наладки спортивных гладкоствольных ружей;
48. классические и блочные спортивные луки;
49. комплекты стрел для спортивных луков;
50. комплекты экипировки для стрельбы из спортивных луков;
51. мишенные щиты и бумажные мишени для стрельбы из спортивных луков;
52. учебный класс, оборудованный для использования компьютерных технологий и просмотра учебных видеофильмов;
53. набор плакатов обучающих технике стрельбы из спортивных пистолетов;
54. материалы и оборудование для чистки и обслуживания оружия;
55. набор судейских инструментов, применяемых в стендовой стрельбе и стрельбе из лука;
56. документация для обеспечения практических стрельб, в соответствии с требованиями российского законодательства, регламентирующего оборот оружия и патронов;
57. оргтехника.

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

СПОРТИВНОЕ ОРУЖИЕ (количество на одного обучающегося в год)	
Гладкоствольное спортивное ружье 12-го калибра	1 шт.
Спортивный классический лук	1 шт.
Спортивный блочный лук	1 шт.
ПАТРОНЫ (количество на одного занимающегося на один год)	
патроны дробовые 12-го калибра	10 тыс. шт.

. Материально-техническое обеспечение дисциплины четвертого года ОФО, четвертого и пятого года ЗФО

Материально-техническое обеспечение дисциплины предполагает наличие компьютерной техники с целью презентации материалов и принтеров для распечатки тестовых и практических заданий для студентов.

Для обеспечения экспериментальной части ВКР: полиграф, приборы для регистрации ЭЭГ, ЭКГ, ЭМГ, пневмограммы, окулограммы, тремора; стрелковый тренажер «СКАТТ USB» (регистрация траектории перемещения оружия относительно мишени). Стабилоанализатор с биологической обратной связью, модифицированный для применения в стрелковых видах спорта.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) ТиМ избранного вида спорта (стрелковый спорт) обучающихся ИСиФВ 1 курса 12 группы направления подготовки 49.03.01 Физическая культура , направленности (профиль) Спортивная подготовка. Очной формы обучения .

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ.

Кафедра ТиМ стрелковых видов спорта.

Сроки изучения дисциплины: с 01 сентября по 17 декабря 2017 года (1 семестр), с 30 января по 17 июня 2018 года (2 семестр).

Форма промежуточной аттестации – зачет (1 семестр); экзамен (2 семестр).

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

№	Виды текущего контроля в первом семестре	Сроки проведения	Количество баллов
1.	Контрольная работа: 1. Характеристика внешней среды, в которой протекают соревнования по стрелковым видам спорта. 2. Характеристика тиров, стрельбищ для проведения соревнований по стрелковым видам спорта.	2 неделя 22 неделя	5 5
2.	Выступление на семинарах по темам: № 1. Объективные и субъективные условия спортивной деятельности в стрелковом спорте. № 2. История развития стрелкового спорта. № 3. Правила соревнований при стрельбе из винтовок. № 4. Внутренняя и внешняя баллистика № 5. Теоретические основы техники выполнения выстрела в пулевой стрельбе.	5 неделя 6 неделя 7 неделя 9 неделя 11 неделя 12 неделя	5 5 5 5 5
3.*	Письменная работа на тему «Меры безопасности в тирах и на стрельбище».	14 неделя	5
4.	Выполнение практического задания по разделу «Основы техники стрельбы».	15 неделя	5
5.*	Написание рефератов: 1. Теоретические основы внутренней и внешней баллистики выстрела 2. История развития стрелкового вида спорта. (На примере конкретной стрелковой дисциплины).	8 неделя 17 неделя	10 10
6.	Посещение занятий	Весь период	10 (1 занятие 0,25)
7.	Сдача зачета		20
ИТОГО			100 баллов

№	Виды текущего контроля во втором семестре	Сроки проведения	Количество баллов
1.	Контрольные работы по темам:		

	1. Стрелковые упражнения. Краткая характеристика условий их выполнения.	27 неделя	5
2.	Выступление на семинарах по темам: № 1. Методика обучения отдельным элементам техники выполнения выстрела из малокалиберной винтовки. № 2. Средства, формы и методы обучения.	24 неделя 28 неделя	5 5
3.	Выполнение расчетно-графических работ: Составление плана-конспекта для проведения занятия по обучению технике стрельбы из винтовки.	31 неделя	10
4	Проведение части учебно-тренировочного занятия (защита плана-конспекта)	37 неделя	10
5.*	Написание рефератов на тему: 1. Основы техники выполнения прицельного выстрела из спортивного стрелкового оружия. (на примере конкретной стрелковой дисциплины). 2. Динамическая анатомия выполнения прицельного выстрела из спортивного стрелкового оружия (винтовка, лук).	25 неделя 33 неделя	10 10
6.	Посещение занятий	Весь период	15 (1 занятие 0,3)
7.	Сдача экзамена		30
ИТОГО			100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное количество баллов
1.	Выступление на семинаре «Модель организации выстрела».	10
2.	Написание реферата «Стрелковое спортивное оружие».	10

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ.

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

- Студент может быть допущен к сдаче зачёта (экзамена) только в том случае, если за одну неделю до начала сессии студент набрал количества баллов, вычисляемое по формуле: 61 балл – Максимальное количество баллов за зачет (экзамен).

- Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий.
- Задания помеченные «звёздочкой» (*) являются обязательными к выполнению. В случае невыполнения или получения неудовлетворительной оценки за выполнение таких обязательных заданий итоговая оценка будет неудовлетворительной независимо от суммы набранных баллов на других видах текущего контроля.
- По согласию с преподавателем, студент может выполнять дополнительные задания, не указанные в таблице, за которые также начисляются дополнительные баллы

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) ТИМ избранного вида спорта (стрелковый спорт) обучающихся ИСиФВ 2 курса 12 группы направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, направленности (профиль) Спортивная подготовка. Очной формы обучения.

III. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ.

Кафедра теории и методики стрелковых видов спорта .

Сроки изучения дисциплины: с 01 сентября по 17 декабря 2017 г. - 3 семестр, с 9 января по 29 июня 2018г.- 4 семестр.

Форма промежуточной аттестации – экзамен (4 семестр).

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

Третий семестр

№	Виды текущего контроля в первом семестре	Сроки проведения	Количество баллов
1.	Устный опрос. Тема: Актуальные вопросы стрелкового спорта. Постановления Правительства РФ, министерств, ведомств и спортивных стрелковых федераций.	1 неделя	2
2.	Теоретический и практический зачет. Тема: Меры и техника безопасности при обращении с оружием.	1 неделя	5
3.	Теоретический зачет, реферат. Тема: Спортивное короткоствольное огнестрельное и пневматическое оружие, классификация, устройство и тактико-технические характеристики.	2 неделя	10
4.	Устный опрос. Тема: Физические качества спортсменов стрелковых видов спорта	3 неделя	4
5.	Контрольная работа. Тема: Средства и методы воспитания физических качеств спортсменов стрелковых видов спорта.	5 неделя	5
6.	Устный опрос. Тема: Психические качества спортсменов стрелковых видов спорта	5 неделя	4
7.	Контрольная работа. Тема: Средства и методы воспитания психических качеств спортсменов стрелковых видов спорта.	6 неделя	5
8	Контрольная работа. Тема: Структурно-функциональная модель прицельного выстрела из пистолета	6 неделя	5
9	Теоретический и практический зачет. Тема: Техника и тактика стрельбы из стандартного малокалиберного пистолета в упражнении МП-5.	7 неделя	5
10.	Теоретический и практический зачет. Тема: Техника и тактика стрельбы из произвольного пистолета в упражнениях МП-3, МП-6	8 неделя	5
11.	Теоретический и практический зачет. Тема: Техника и тактика стрельбы из скорострельного малокалиберного пистолета в упражнении МП-8	12 неделя	5

12.	Теоретический и практический зачет. Тема: Техника и тактика стрельбы из пневматического пистолета в упражнениях ПП-2 и ПП-3	14 неделя	5
13.	Теоретический и практический зачет. Тема: Техника и тактика выполнения финальных стрельб из пистолета в соревновательных упражнениях	15 неделя	5
14.	Зачет.	Последнее занятие	20
15.	Посещение занятий.	Весь период	15 1 занятие 0.3балла
		ИТОГО	100

Четвертый семестр

№	Виды текущего контроля во втором семестре	Сроки проведения	Кол-во баллов
1.	Контрольная работа. Тема: Прикладные виды спортивной стрельбы, правила соревнований, мишенное оборудование, экипировка	21 неделя	5
2.	Теоретический и практический зачет. Тема: Обучение элементам техники прицельного скоростного выстрела из пистолета в прикладных видах стрельбы	22 неделя	5
3.	Теоретический и практический зачет. Тема: Техника и тактика выполнения серий прицельных скоростных выстрелов из пистолета.	23 неделя	5
4.	Теоретический и практический зачет. Тема: Техника и тактика выполнения прицельных скоростных выстрелов по появляющимся мишеням	24 неделя	5
5.	Теоретический и практический зачет. Тема: Техника и тактика выполнения скоростных прицельных выстрелов из пистолета, револьвера из-за укрытия.	25 неделя	5
6.	Теоретический и практический зачет. Тема: Техника и тактика выполнения скоростных прицельных выстрелов из пистолета, револьвера в движении.	27 неделя	5
7.	Теоретический и практический зачет. Тема: Организация и проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки с практической стрельбой из крупнокалиберного пистолета, револьвера.	28 неделя	5

8.	Контрольная работа. Тема: Деятельность центральной и периферической нервной системы при выполнении прицельного выстрела.	36 неделя	5
9.	Контрольная работа. Тема: Деятельность сердечнососудистой и дыхательной системы при выполнении прицельного выстрела.	39 неделя	5
10.	Реферат. Тема: Оптимальные психофизиологические состояния при выполнении прицельного выстрела	43 неделя	10
11.	Экзамен	июнь	30
12.	Посещения занятий		15 1 занятие 0.35 балла
		ИТОГО	100

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

- Максимальное количество баллов начисляется при условии выполнения задания на «отлично»; при выполнении задания на «хорошо» начисляется 80% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «удовлетворительно» начисляется 60% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «неудовлетворительно» баллы не начисляются.
- Студент может быть допущен к сдаче зачёта (экзамена) только в том случае, если за одну неделю до начала сессии студент набрал количества баллов, вычисляемое по формуле: $61 \text{ балл} - \text{Максимальное количество баллов за зачет (экзамен)}$.
- Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий.
- Задания помеченные «звёздочкой» (*) являются обязательными к выполнению. В случае невыполнения или получения неудовлетворительной оценки за выполнение таких обязательных заданий итоговая оценка будет неудовлетворительной независимо от суммы набранных баллов на других видах текущего контроля.
- По согласованию с преподавателем, студент может выполнять дополнительные задания, не указанные в таблице, за которые также начисляются дополнительные баллы.

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) ТиМ избранного вида спорта (стрелковый спорт) обучающихся ИСиФВ 3 курса 12 группы направления подготовки 49.03.01 Физическая культура , направленности (профиль) Спортивная подготовка. Очной формы обучения .

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ.

Кафедра: теории и методики стрелковых видов спорта :
 Сроки изучения дисциплины: с 01 сентября по 24 декабря 2017 года (5 семестр), с 23 января по 29 июня 2018года (6 семестр).
 Форма промежуточной аттестации – экзамен (6 семестр).

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

Пятый семестр

№	Виды текущего контроля в первом семестре	Сроки проведения	Количество баллов
1	Устный опрос. Правила , меры и техника безопасности при использовании гладкоствольных спортивных ружей.	2 неделя	5
2.	Теоретический зачет. «Олимпийские упражнения в стендовой стрельбе», соревновательные упражнения в спортинге, условия и правила их выполнения».	3 неделя	5
3.	Теоретический зачет. Олимпийские упражнения в стендовой стрельбе, соревновательные упражнения в спортинге. Условия и правила их выполнения.	4 неделя	5
4.	Теоретический зачет. Обучение элементам техники прицельного выстрела из гладкоствольного ружья по летящей мишени.	5 неделя	5
5.	Теоретически и практический зачет. Техника и тактика выполнения упражнений «Скит», «Трап», «Дубль-трап» и соревновательных упражнений в Спортинге.	8 неделя	5
6.	Научно-практические проблемы и перспективы НИР. В стрелковых видах спорта. Устный опрос.	9 неделя	5
7.	Теоретический зачет. Методы и методики научного исследования в стрелковых видах спорта.	12 неделя	5
8.	Особенности организации и проведения НИР. Устный опрос.		
8.	Контрольная работа. Планирование и проведение эксперимента.	13 неделя	5
9.	Практический зачет. Практическое выполнение экспериментальных исследований студентами.		5
10.	Контрольная работа. Методы обработки экспериментальных данных в стрелковых видах спорта.	14 неделя	15
11.		17 неделя	15
12.	Посещение занятий (15 баллов max.)	Весь период	15 (0,39 балла за 1 занятие)
13.	Сдача зачета		10
ИТОГО			100 баллов

Шестой семестр

№	Виды текущего контроля	Сроки	Количество
---	------------------------	-------	------------

	во втором семестре	проведения	баллов
1.	Контрольная работа. Стрельба из классического и блочного лука в РФ.	19 неделя	10
2.	Теоретический и практический зачет. Правила, меры и техника безопасности при использовании спортивных луков.	20 неделя	5
3.	Устный опрос. Спортивные классические и блочные луки, материальная часть, тактико-технические характеристики. Стрелы. Экипировка спортсменов.	21 неделя	5
4.	Устный опрос. Соревновательные упражнения в стрельбе из лука, условия и правила их выполнения.	22 неделя	5
5.	Теоретически и практический зачет. Обучение элементам техники прицельного выстрела из классического и блочного лука.	23 неделя	5
6.	Теоретический и практический зачет. Техника и тактика выполнения соревновательных упражнений из классического и блочного лука	25 неделя	5
1.	Контрольная работа. «Цели, задачи и содержание тренировочного процесса спортсменов в стрелковых видах спорта.	30 неделя	10
2.	Написание реферата. «Планирование, контроль и учет соревновательной и тренировочной деятельности в стрелковых видах спорта».	34 неделя	10
3.	Контрольная работа. 1. Основные средства и методы тренировки в стрелковых видах спорта. 2. Стрельба из классического и блочного лука.	36 неделя	10
5.	Посещение занятий (15 баллов max.)	Весь период	15 (0,39 балла за 1 занятие)
6.	Сдача экзамена		20
ИТОГО			100 баллов

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ.

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

- Студент может быть допущен к сдаче зачёта (экзамена) только в том случае, если за одну неделю до начала сессии студент набрал количества баллов, вычисляемое по формуле: $61 \text{ балл} - \text{Максимальное количество баллов за зачет (экзамен)}$.

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

- Задания помеченные «звёздочкой» (*) являются обязательными к выполнению. В случае невыполнения или получения неудовлетворительной оценки за выполнение таких обязательных заданий итоговая оценка будет неудовлетворительной независимо от суммы набранных баллов на других видах текущего контроля.

- По согласию с преподавателем, студент может выполнять дополнительные задания, не указанные в таблице, за которые также начисляются дополнительные баллы.

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) ТиМ избранного вида спорта (стрелковый спорт) обучающихся ИСиФВ 4 курса 12 группы направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, направленности (профиль) Спортивная подготовка. Очной формы обучения .

1. Общие сведения

Кафедра: ТиМ стрелковых видов спорта .

Сроки изучения дисциплины: с 01 сентября по 31 декабря 2017года (7 семестр), с 30 января по 13 мая 2018 года (8 семестр)

Форма промежуточной аттестации: экзамен (2 полугод.)

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Количество баллов
1	Опрос .Структура управления физической культурой и спортом в РФ.	2 неделя	5
2	Опрос. Стратегия и тактика государственной политики в сфере физической культуры и спорта в России.	4 неделя	5
3	Опрос. Государственный , негосударственный (некоммерческий и коммерческий секторы) в стрелковых видах спорта.	6 неделя	5
4	Опрос, развитие форм государственно-частного партнерства в сфере стрелковых видах спорта.	8 неделя	5
5	Опрос. Нормативно-правовое и законодательное обеспечение развития стрелковых видов спорта.	10 неделя	5
6	Опрос. Экономические механизмы развития стрелковых видов спорта.	12 неделя	5
7	Выступление на семинаре «Менеджмент: технологические основы»	14 неделя	5
8	Контрольная работа «Кадровая психодиагностика»	15 неделя	5
9	Написание проекта « Менеджмент в стрелковых видах спорта»	17 неделя	25
10	Посещение занятий	Весь период	15 (0,36)
11	Сдача зачета	18 неделя	20
ИТОГО			100 баллов

№	Виды текущего контроля (во втором семестре)	Сроки проведения	Количество баллов
1	Семинар. «Основы управления проектами в стрелковых видах спорта»	26 неделя	15
2	Презентация «Инициирование и обоснование проекта», «Управление реализацией проекта»	28 неделя	10
3	Предзащита ВКР	30 неделя	20
4	Защита проекта	35 неделя	10
10	Посещение занятий	Весь период	15 (0,33)
11	Сдача экзамена		30
ИТОГО			100 баллов

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

- Студент может быть допущен к сдаче зачета (экзамена) только в том случае, если за одну неделю до начала сессии студент набрал количество баллов, вычисляемое по формуле: 61 балл – Максимальное количество баллов за зачет (экзамен).

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

- Задания, помеченные «звездочкой» (*) являются обязательными к выполнению. В случае невыполнения или получения неудовлетворительной оценки за выполнение таких обязательных заданий итоговая оценка будет неудовлетворительной независимо от суммы баллов, набранных на других видах текущего контроля.

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

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

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

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

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

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 стрелковых видов спорта

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

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

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

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

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

Москва – 2017г.

1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) ТиМ избранного вида спорта составляет(стрелковый спорт) 48 зачетных единиц

2. Семестры освоения дисциплины (модуля) ТиМ избранного вида спорта (стрелковый спорт) : 1-8.

3. Цель освоения дисциплины(модуля) ТиМ избранного вида спорта (стрелковый спорт) : Изучение учебно-практического материала, необходимого для подготовки тренеров по стрелковым видам спорта для работы в детских спортивных школах, детско-юношеских школах олимпийского резерва, колах высшего спортивного мастерства. 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.
- Физическая культура 49.03.01

4.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю) ТиМ избранного вида спорта (стрелковый спорт).

Углубленное изучение теоретических положений и методов тренировки стрелков; совершенствование профессиональных знаний, умений и практических навыков подготовки спортсменов. Приобретение навыков ведения учебно-тренировочной работы среди спортсменов всех уровней подготовленности; обеспечение их спортивного прогресса. Развитие творческого мышления студентов, навыков самостоятельного ведения научных исследований, критического анализа эффективности тренировочного процесса, умений выявить и внедрять в практику положительные приемы как личной, практической деятельности, так и опыта передовых отечественных и зарубежных специалистов.

Краткое содержание дисциплины (модуля) ТиМ избранного вида спорта (стрелковый спорт):

4. Структура и содержание дисциплины (модуля) «Теория и методика избранного вида спорта (стрелковые виды спорта)» составляет 48 зачетных единиц 1692 академических часов

Очная форма обучение

Разделы и темы дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	2	3	4	5	6	7
Модуль1. Общие теоретические основы стрелковых видов спорта	первый					
Тема 1.1 Введение в специализацию		2				

Тема 1.2 Стрелковый спорт в российской системе физического воспитания		2	2	10		
Тема 1.3 Мониторинг стрелкового спорта в России и за рубежом (итоги года)			4	10		
Тема 1.4 Объективные и субъективные условия спортивной деятельности в стрелковых видах спорта		2	4	10		Контрольная работа
Тема 1.5. Спортивное стрелковое оружие		2	8	12		Теоретический и практический зачет
Тема 1.6. История развития стрелковых видов спорта		2	8	10		Реферат
Тема 1.7. Внутренняя и внешняя баллистика			8	12		Реферат
Тема 1.8. Правила соревнований и соревновательные упражнения в стрелковых видах спорта			4	10		Устный опрос
Тема 1.9. Меры и техника безопасности в тирах и на стрельбищах			4	8		Теоретический и практический зачет
Модуль 2. Основы техники и тактики выполнения прицельного выстрела						
Тема 2.1. Теоретические основы техники спортивной стрельбы и выполнения прицельного выстрела		4	8	36		Реферат
Тема 2.2. Структурно-функциональная модель организации выстрела из винтовки			10	38		Устный опрос
Тема 2.3. Методика начального обучения технике стрельбы из винтовки		4	12	60		Теоретический и практический зачет
Итого часов:		18	72	216		
Модуль 3. Методика обучения выполнению соревновательных упражнений из малокалиберной и пневматической винтовки	второй					
Тема.3.1. Техника стрельбы из малокалиберной винтовки в положении «лёжа»		4	16	44		Теоретический и практический зачет
Тема 3.2.Техника стрельбы из малокалиберной винтовки в положении «с колена»		4	16	44		Теоретический и практический зачет
Тема 3.3. Техника стрельбы из малокалиберной винтовки в		4	16	42		Теоретический и практический зачет

положении «стоя»						
Тема 3.4. Техника стрельбы из пневматической винтовки		4	14	50		Теоретический и практический зачет
Модуль 4. Морфофункциональные основы выполнения прицельного выстрела						
Тема 4.1. Анатомические и биомеханические принципы формирования изготовок для стрельбы. Динамическая анатомия прицельного выстрела		2	10	45		Реферат
Итого часов:		18	72	225	9	Экзамен

Разделы и темы дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	2	3	4	5	6	7
Модуль 1. Теория и методика обучения стрельбе	третий					
Тема 1.1. Актуальные вопросы стрелкового спорта, постановления Правительства РФ, министерств, ведомств и спортивных стрелковых Федераций		2		6		Устный опрос
Тема 1.2. Правила, меры и техника безопасности при использовании короткоствольного огнестрельного и пневматического оружия			4	4		Теоретический и практический зачет
Тема 1.3. Спортивное короткоствольное огнестрельное и пневматическое оружие, классификация, устройство и		4		4		Теоретический зачет, реферат

тактико-технические характеристики						
Тема 1.4. Физические качества спортсменов в стрелковых видах спорта		2		6		Устный опрос
Тема 1.5. Средства и методы воспитания физических качеств спортсменов в стрелковых видах спорта		2		6		Контрольная работа
Тема 1.6. Психические качества спортсменов в стрелковых видах спорта		2		6		Устный опрос
Тема 1.7. Средства и методы воспитания психических качеств спортсменов в стрелковых видах спорта		2		6		Контрольная работа
Модуль 2. Методика обучения технике и тактике выполнения прицельного выстрела из пистолета в олимпийских упражнениях						
Тема 2.1. Структурно-функциональная модель прицельного выстрела из пистолета		4		8		Контрольная работа
Тема 2.2. Техника и тактика стрельбы из стандартного малокалиберного пистолета в упражнении МП-5	третий		14	8		Теоретический и практический зачет
Тема 2.3. Техника и тактика стрельбы из скорострельного малокалиберного пистолета в упражнении МП-8			14	6		Теоретический и практический зачет
Тема 2.4. Техника и тактика стрельбы из пневматического пистолета в упражнениях ПП-2, ПП-3			14	6		Теоретический и практический зачет
Тема 2.5. Техника и тактика стрельбы из произвольного малокалиберного пистолета в упражнении МП-6			14	8		Теоретический и практический зачет
Тема 2.6. Техника и тактика выполнения финальных стрельб из пистолета в соревновательных упражнениях			12	7		Теоретический и практический зачет
Итого часов:			18	72	81	
Модуль 3. Методика обучения технике и тактике выполнения прицельного выстрела из крупнокалиберных пистолетов	четвертый					

и револьверов в прикладных видах стрельбы					
Тема 3.1. Прикладные виды спортивной стрельбы, правила соревнований, мишенное оборудование, экипировка		2		8	Контрольная работа
Тема 3.2. Обучение элементам техники прицельного скоростного выстрела из пистолета, револьвера в прикладных видах стрельбы			12	8	Теоретический и практический зачет
Тема 3.3. Техника и тактика выполнения серий прицельных скоростных выстрелов из пистолета, револьвера			12	8	Теоретический и практический зачет
Тема 3.4. Техника и тактика выполнения прицельных скоростных выстрелов из пистолета, револьвера по появляющимся и подвижным мишеням			12	10	Теоретический и практический зачет
Тема 3.5. Техника и тактика выполнения скоростных прицельных выстрелов из пистолета, револьвера из-за укрытия. Техника скоростного заряжания оружия, и устранения задержек во время стрельбы			12	10	Теоретический и практический зачет
Тема 3.6. Техника и тактика выполнения скоростных прицельных выстрелов из пистолета, револьвера в движении			12	10	Теоретический и практический зачет
Тема 3.7. Организация и проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки с практической стрельбой из крупнокалиберного пистолета, револьвера			12	10	Теоретический и практический зачет
Модуль 4. Физиология выполнения прицельного выстрела	четвертый				
Тема 4.1. Деятельность центральной и периферической нервной системы при выполнении прицельного выстрела		4		4	Контрольная работа
Тема 4.2. Деятельность сердечнососудистой и дыхательной системы при		4		4	Контрольная работа

выполнении прицельного выстрела						
Тема 4.3. Оптимальные психофизиологические состояния для выполнения прицельного выстрела		4		4		Реферат
Итого часов:		14	72	76	9	Устный экзамен по материалу второго года ОФО
Разделы и темы дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	2	3	4	5	6	7
Модуль 1. Методика обучения технике и тактике выполнения прицельного выстрела из гладкоствольных ружей по летящей мишени						
Тема 1.1. Стендовая стрельба и спортивный в Российской Федерации	пять	2				Устный опрос
Тема 1.2. Правила, меры и техника безопасности при использовании гладкоствольных спортивных ружей			4	2		Теоретический и практический зачет
Тема 1.3. Спортивные гладкоствольные ружья и патроны к ним, классификация, устройство и тактико-технические характеристики. Экипировка спортсменов.	пять	2	2	2		Теоретический зачет, реферат
Тема 1.4. Олимпийские упражнения в стендовой стрельбе, соревновательные упражнения в спортивном, условия и правила их выполнения		2		2		Теоретический зачет
Тема 1.5. Обучение элементам техники прицельного выстрела из гладкоствольного ружья по летящей мишени			12	4		Теоретический и практический зачет

Тема 1.6. Техника и тактика выполнения упражнений «СКИТ», «ТРАП», «Дубль-ТРАП» и соревновательных упражнений в СПОРТИНГЕ			30	4		Теоретический и практический зачет	
Модуль 2. Научно-исследовательская работа (НИР) и учебно-исследовательская работа студентов в стрелковых видах спорта							
Тема 2.1. Научно-практические проблемы и перспективы НИР в стрелковых видах спорта		2	6	4		Устный опрос	
Тема 2.2. Методы и методики научного исследования в стрелковых видах спорта		2	4	4		Теоретический зачет	
Тема 2.3. Особенности организации и проведения НИР и УИРС в стрелковых видах спорта		2	6	4		Устный опрос	
Тема 2.4. Планирование и проведение эксперимента в стрелковых видах спорта	пятый	2	2	6		Контрольная работа	
Тема 2.5. Практическое выполнение экспериментальных исследований студентами			4	8		Практический зачет	
Тема 2.6. Методы обработки экспериментальных данных в стрелковых видах спорта		4		7		Контрольная работа	
Итого часов:			18	70	47		
Модуль 3. Методика обучения технике и тактике выполнения прицельного выстрела из классического и блочного лука							
Тема.3.1. Стрельба из классического и блочного лука в Российской Федерации	шестой	6	10	8		Контрольная работа	
Тема 3.2. Правила, меры и техника безопасности при использовании спортивных луков			2	6		Теоретический и практический зачет	
Тема 3.3. Спортивные классические и блочные луки, материальная часть, тактико-технические характеристики. Стрелы. Экипировка спортсменов		4	6	6		Устный опрос	

Тема 3.4. Соревновательные упражнения в стрельбе из лука, условия и правила их выполнения			8	6		Устный опрос
Тема 3.5. Обучение элементам техники прицельного выстрела из классического и блочного лука		2	20	18		Теоретический и практический зачет
Тема 3.6. Техника и тактика выполнения соревновательных упражнений из классического и блочного лука		4	20	18		Теоретический и практический зачет
Модуль 4. Теория и методика подготовки спортсменов в стрелковых видах спорта						
Тема 4.1. Цели, задачи и содержание тренировочного процесса спортсменов в стрелковых видах спорта	шестой	2		6		Контрольная работа
Тема 4.2. Основные средства и методы тренировки в стрелковых видах спорта		2	4	6		Контрольная работа
Тема 4.3. Виды подготовки спортсменов в стрелковых видах спорта				4		Устный опрос
Тема 4.4. Планирование, контроль и учет соревновательной и тренировочной деятельности в стрелковых видах спорта				5		Реферат
Итого часов:		18	70	83	9	Уст. экз. по материалу 3-ого года ОФО

Разделы и темы дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
---------------------------	---------	--	---

		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	2	3	4	5	6	7

Модуль1. Управление развитием стрелковых видов спорта в Российской Федерации						
Тема 1.1. Структура управления физической культурой и спортом в РФ на федеральном уровне, уровне субъекта федерации и муниципальном уровне			2	2		Опрос
Тема 1.2. Стратегия и тактика государственной политики в сфере физической культуры и спорта в России		1		2		Опрос
Тема 1.3. Государственный, негосударственный (некоммерческий) и коммерческий секторы в стрелковых видах спорта			2	2		Опрос
Тема 1.4. Развитие форм государственно-частного партнерства в сфере стрелковых видов спорта	7			2		Опрос
Тема 1.5. Нормативно-правовое и законодательное обеспечение развития стрелковых видов спорта		1		2		Опрос
Тема 1.6. Экономические механизмы развития стрелковых видов спорта		1		2		Опрос
Тема 1.7. Сущность и особенности управленческой деятельности в стрелковых видах спорта		1		4		Опрос
Тема 1.8. Управление развитием спорта высших достижений			2	4		Опрос
Тема 1.9. Управление развитием массового спорта в стрелковых видах			2	4		Опрос
Тема 1.10. Предпринимательство в спортивной отрасли			2	4		Опрос
Тема 1.11. Программно-целевое планирование в физической культуре и спорте			2	4		Семинар

Тема 1.12. Тенденции развития стрелковых видов спорта в Российской Федерации	7	1		4		Контрольная работа
Тема 1.13. Место и роль стрелковых видов спорта в эволюционном развитии спортивной отрасли России		1		2		Семинар
Тема 1.14. Программы развития стрелковых видов спорта на федеральном уровне, уровне субъекта федерации и муниципальном уровне			2	2		Опрос
Тема 1.15. Служебно-прикладное и военно-прикладное значение стрелковых видов спорта			4	4		Реферат
Модуль 2. Менеджмент спортивной организации в стрелковых видах спорта						
Тема 2.1. Классификация спортивных организаций		1		2		Опрос
Тема 2.2. Организационно-правовые формы спортивных организаций		1	2	2		Семинар
Тема 2.3. Нормативно-правовое обеспечение деятельности спортивных организаций			2	2		Опрос
Тема 2.4. Кадры спортивной организации их подготовка			2	2		Семинар
Тема 2.5. Целеполагание и планирование в управлении спортивной организацией в стрелковых видах спорта			2	2		Опрос
Тема 2.6. Технология подготовки и принятия управленческих решений в спортивной организации			4	4		Контрольная работа
Тема 2.7. Финансово-экономические и хозяйственные аспекты деятельности физкультурно-спортивных организаций		1	4	4		Контрольная работа
Тема 2.8. Методы управления конфликтом в спортивной организации		1		2		Ролевая игра
Тема 2.9. Риск-менеджмент спортивных организаций		1	4	6		Контрольная работа

Тема 2.10. Антикризисное управление в спортивных организациях			2	2		Семинар
Тема 2.11. Организационно-методические особенности деятельности организаций спортивной направленности (спортивной федерации, спортивного клуба, СШ, УОР, ЦОП)			2	2		Семинар
Тема 2.12. Маркетинг коммерческих и некоммерческих спортивных организаций				4		Контрольная работа
Тема 2.13. Ответственность руководителей и специалистов спортивной организации		1	2	4		Реферат
Модуль3. Менеджмент оказания спортивно-оздоровительных услуг в стрелковых видах спорта	7					
Тема 3.1. Стандарты и качество оказания спортивно-оздоровительных услуг		1	2	4		Опрос
Тема 3.2. Допуск к занятиям и медицинское сопровождение оказания спортивно-оздоровительных услуг		1	2	4		Контрольная работа
Тема 3.3. Требования к специалистам, непосредственно оказывающим физкультурно-оздоровительной услуги		1	4	2		Контрольная работа
Тема 3.4. Требования к помещениям и спортивному инвентарю		1	4	4		Контрольная работа
Тема 3.5. Маркетинг спортивно-оздоровительных услуг			4	2		Контрольная работа
Тема 3.6. Организация, планирование, контроль и учет учебно-тренировочной работы			2	2		Семинар
Тема 3.7. Обеспечение безопасности занимающихся в учебно-тренировочном процессе		1	4	4		Контрольная работа
Тема 3.8. Ответственность руководителей и специалистов за безопасность и качество оказания спортивно-оздоровительных услуг		1	4	4		Реферат
Итого часов:		18	72	108		
Модуль 4. Менеджмент спортивного мероприятия в	8					

стрелковых видах спорта					
Тема 4.1. Классификация и условия проведения спортивных мероприятий	1		2		Опрос
Тема 4.2. Организация и проведение учебно-тренировочных сборов		2	4		Контрольная работа
Тема 4.3. Организация и проведение спортивных соревнований		2	4		Контрольная работа
Тема 4.4. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий		2	4		Контрольная работа
Тема 4.5. Финансирование спортивных мероприятий	1		4		Контрольная работа
Тема 4.6. Освещение спортивных мероприятий в средствах массовой информации	1		2		Опрос
Тема 4.7. Обеспечение безопасности участников спортивных мероприятий		2	4		Контрольная работа
Тема 4.8. Ответственность организаторов спортивных мероприятий	1	2	4		Реферат
Модуль 5. Организационно-управленческие компетенции специалиста в стрелковых видах спорта					
Тема 5.1. Требования работодателя к специалисту в сфере физической культуры и спорта	1	2	2		Опрос
Тема 5.2. Компетентностная модель специалиста в сфере физической культуры и спорта	1	2	2		Опрос
Тема 5.3. Проектировочная компетенция (анализ, планирование, прогнозирование деятельности)		2	4		Контрольная работа
Тема 5.4. Организаторская компетенция (организация, координирование, контроль деятельности)		2	4		Реферат

Тема 5.5. Конструктивная компетенция (разработка и принятие разнообразных управленческих решений)		4	2		Опрос
Тема 5.6. Мобилизационная компетенция (мотивация и стимулирование деятельности подчиненных)		4	2		Ролевая игра
Тема 5.7. Коммуникативная компетенция (конструирование деловых взаимоотношений, организация связи с внешней средой)		4	4		Реферат
Модуль 6. Проектный менеджмент в стрелковых видах спорта	8				
Тема 6.1. Основы управления проектами в стрелковых видах спорта 6.1.1. Понятие и сущность проекта в спорте 6.1.2. Методическое обеспечение деятельности по управлению проектами в спорте 6.1.3. Нормативно-правовое обеспечение деятельности по управлению проектами в спорте 6.1.4. Стандарты управления проектами 6.1.5. Жизненный цикл проекта	4	6	6		Семинар
Тема 6.2. Инициирование и обоснование проекта 6.2.1. Генерация идеи проекта 6.2.2. Формирование целей проекта 6.2.3. Разработка концепции проекта	4	6	8		Презентация общего плана проекта
6.2.4. Анализ внешней и внутренней среды реализации проекта 6.2.5. Техничко-экономическое обоснование проекта 6.2.6. Критерии эффективности реализации проекта 6.2.7. Источники финансирования и формы инвестирования проекта 6.2.8. План реализации проекта					

Тема 6.3. Управление реализацией проекта 6.3.1. Управление расписанием проекта 6.3.2. Управление стоимостью проекта 6.3.3. Управление качеством проекта 6.3.4. Управление рисками проекта 6.3.5. Кризисные ситуации в процессе реализации проекта и их преодоление 6.3.6. Окончание проекта 6.3.7. Оценка эффективности реализации проекта 6.3.8. Подготовка презентации и представление проекта 6.3.9. Защита проекта	8	4	6	8		Презентация финансовой стоимости проекта
Модуль 7. НИР и УИРС			12	14		
7.1. Подготовка выпускной квалификационной работы			12	20		
7.2. Предзащита ВКР на кафедре				4		Апробация ВКР
Итого часов:			18	72	108	9

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 48 зачетных единиц 1692 академических часов

Заочная форма обучения

Разделы и темы дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	2	3	4	5	6	7

Модуль 1. Общие теоретические основы стрелковых видов спорта	первый	2	8	100		Реферат, устный опрос, контрольная работа, теоретический и практический зачет
Модуль 2. Основы техники и тактики выполнения прицельного выстрела		4	8	58		Реферат, устный опрос, теоретический и практический зачет
Итого часов:		6	16	158		
Модуль 3. Методика обучения выполнению соревновательных упражнений из малокалиберной и пневматической винтовки	второй	2	8	120		Теоретический и практический зачет

Модуль 4. Морфофункциональные основы выполнения прицельного выстрела		4	8	65		Реферат
Итого часов:		6	16	185	9	Экзамен
Модуль 1. Теория и методика обучения стрельбе	третий	4	10	30		Устный опрос, Теоретический и практический зачет, реферат, контрольная работа
Модуль 2. Методика обучения технике и тактике выполнения прицельного выстрела из пистолета в олимпийских упражнениях		2	6	38		Теоретический и практический зачет, контрольная работа
Итого часов:		6	16	68		
Модуль 3. Методика обучения технике и тактике выполнения прицельного выстрела из крупнокалиберных пистолетов и револьверов в прикладных видах стрельбы	4	4	10	140		Теоретический и практический зачет, контрольная работа
Модуль 4. Физиология выполнения прицельного выстрела		2	6	81		Контрольная работа, реферат
Итого часов:		6	16	221	9	Экзамен

Разделы и темы дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	2	3	4	5	6	7
Раздел 1. Методика обучения технике и тактике выполнения прицельного выстрела из гладкоствольных ружей по летящей мишени	пятый	2	10	50		Устный опрос, Теоретический и практический зачет, реферат
Раздел 2. Научно-исследовательская работа (НИР) и учебно-исследовательская работа студентов в стрелковых видах спорта		4	6	72		Устный опрос, теоретический зачет

Итого часов:		6	16	122		
Раздел 3. Методика обучения технике и тактике выполнения прицельного выстрела из классического и блочного лука	6	2	8	30		Устный опрос, теоретический и практический зачет, контрольная работа
Раздел 4. Теория и методика подготовки спортсменов в стрелковых видах спорта		4	8	47		Устный опрос, теоретический зачет, реферат, контрольная работа
Итого часов:		6	16	77	9	Экзамен

Разделы и темы дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	2	3	4	5	6	7
Модуль 1. Управление развитием стрелковых видов спорта в Российской Федерации	ВОСЬМОЙ	4	6	56		Опрос, реферат, контрольная работа
Модуль 2. Менеджмент спортивной организации в стрелковых видах спорта		2	8	60		Опрос, реферат, контрольная работа, ролевая игра
Модуль 3. Менеджмент оказания спортивно-оздоровительных услуг в стрелковых видах спорта		2	8	46		Опрос, реферат, контрольная работа, семинар
Модуль 4. Менеджмент спортивного мероприятия в стрелковых видах спорта		4	10	55		Опрос, контрольная работа, реферат
Итого часов:		12	32	217	9	Экзамен

Разделы и темы дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	2	3	4	5	6	7
Модуль 5. Организационно-управленческие компетенции специалиста в стрелковых видах спорта	десятый	4	6	95		Опрос, реферат, ролевая игра, контрольная работа
Модуль 6. Проектный менеджмент в стрелковых видах спорта		4	6	114		Семинар, защита проекта
Модуль 7. НИР и УИРС		4	20	170		Апробация ВКР
Итого часов:		12	32	379	9	Экзамен

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



Институт спорта и физического воспитания

Кафедра теории и методика тяжелоатлетических видов спорта
им.А.С.Медведева

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

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

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

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

Составители:

Смирнов Вячеслав Евгеньевич, к.п.н., доцент, доцент кафедры ТиМ
тяжелоатлетических видов спорта им.А.С.Медведева

Громов Василий Андреевич, к.п.н., доцент кафедры ТиМ
тяжелоатлетических видов спорта им.А.С.Медведева

Рецензент:

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

1. Цель освоения дисциплины

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

Дисциплина преподается на русском языке.

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

Учебная дисциплина **«Теория и методика избранного вида спорта (тяжелоатлетические виды спорта)»** 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 тяжелоатлетических видов спорта.

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 направления подготовки 49.03.01 Физическая культура

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	наименование	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения (ускр)
ОПК-3	Знать: - основы теории и методики физической культуры и спорта; - принципы и методы обучения; - медико-биологические и психолого-педагогические особенности различных категорий занимающихся; - требования стандартов спортивной подготовки в избранном виде тяжелоатлетического спорта.			2-8
	Уметь: - применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической культуры и спорта; – разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в избранном виде тяжелоатлетического спорта с учетом особенностей занимающихся и требований стандартов спортивной подготовки.			2-8
	Владеть: - навыками планирования и проведения тренировочных занятий в избранном виде тяжелоатлетического спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и спорта, требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта			4-8
ОПК-6	Знать: – состав средств и методов избранного вида спорта при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста.			1, 2, 3
	Уметь: – применять средства и методы избранного вида спорта для решения задач оздоровительной направленности, рекреационной деятельности при проведении занятий с лицами различного пола и возраста.			1, 2,3 4,6
	Владеть: – навыками формирования здорового образа жизни средствами избранного вида спорта; построения тренировочных программ оздоровительной направленности, обеспечивающих стойкий положительный эффект от применения выбранных средств и методов			4,6

ОПК-8	Знать: – правила соревнований по избранному виду тяжелоатлетического 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, 5, 7
	Уметь: – организовывать и проводить соревнования различного уровня; – осуществлять объективное судейство соревнований; – обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований.			1, 2, 5, 6
	Владеть: - навыками организации и проведения соревнований различного уровня; - умением осуществлять объективное судейство соревнований.			2, 6, 8
ОПК-11	Знать: - основы научно-методической деятельности в тяжелоатлетических видах спорта; - апробированные методики проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта; - методы научного анализа и обработки результатов исследований; - методы формулирования и представления обобщений и выводов			2-8
	Уметь: - выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта - применять апробированные методики проведения научных исследований в сфере физической культуры и спорта; - интерпретировать результаты научных исследований с точки зрения адаптации организма к физической активности; - применять методы обработки результатов исследований, проводить научный анализ результатов исследований, формулировать и представлять обобщения и выводы.			2, 3, 4, 5, 6
	Владеть: – методикой проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик.			4, 5, 6, 8
ПК-8	Знать: - 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.			1-8
	Уметь: - использовать на занятиях избранным видом спорта знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основ тренировки;			1, 2, 3, 4, 6, 7, 8

	- 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.			2, 4, 5, 6, 8
ПК-9	Знать: - психологические аспекты обучения, воспитания и формирования мотивации к занятиям избранным видом спорта; - методы воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции.			4, 5, 7, 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.			4, 6, 8
	Владеть: - умением формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта; - методами воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции.			5, 6, 8
ПК-10	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			1, 3, 5, 6, 7, 8
	Уметь: - 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.			2, 3, 4, 5, 7, 8
	Владеть: умением реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.			4, 5, 6, 7, 8
ПК-11	Знать: - федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта, примерные программы подготовки по виду спорта; - закономерности становления спортивного мастерства и формирования адаптационных процессов в ведущих			1-8

	<p>функциональных системах;</p> <ul style="list-style-type: none"> - содержание тренировочного процесса на этапах детско-юношеского и массового спорта; - медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку на этапах детско-юношеского и массового спорта; - методы планирования тренировочного процесса. 			
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подбирать средства и методы, адекватные поставленным тренировочным задачам; - разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий; - использовать современные информационные и компьютерные технологии при разработке тренировочных планов (спортивной подготовки). 			2-8
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками разработки перспективных и оперативных планов и программ конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта; - информационными и компьютерными технологиями при разработке документов планирования; - навыками построения перспективных и оперативных планов и программ на основе объективных форм контроля и оценки спортивной формы и уровня физической подготовленности. 			4-8
ПК-13	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - виды и методы педагогического контроля и учета его результатов; - содержание и организацию педагогического контроля в избранном виде спорта; - актуальные технологии управления состоянием спортсмена. 			1-7
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - разрабатывать батареи тестов для различных видов педагогического контроля и организовывать их проведение; - пользоваться профессиональным инструментарием для сбора информации; - фиксировать, анализировать и обобщать результаты педагогического контроля; - находить организационные решения для коррекции состояния занимающихся. 			2-8
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - способностью использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию. 			4-8
ПК-14	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основы теории и методики спортивной тренировки в избранном виде спорта; - средства и методы физической, технической и тактической подготовки в избранном виде спорта. 			1, 2, 3, 5, 6, 7, 8
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий; - в соответствии с особенностями избранного вида спорта 			1, 2, 3, 5, 6, 7, 8

	демонстрировать технику движений, технико-тактические действия и средства выразительности.			
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в соответствии с особенностями избранного вида спорта владеть техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности; - способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство. 			2, 4, 8
ПК-15	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности; - эффективные средства и методы индивидуальной спортивной подготовки. 			1, 2, 8
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности; - сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности. 			1, 2, 3, 4, 5, 8
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками самоконтроля в процессе индивидуальной спортивной деятельности; - средствами и методами сохранения оптимального уровня спортивной подготовленности, необходимой для осуществления эффективной профессиональной деятельности. - организовывать и проводить физкультурные и спортивные мероприятия; - организовывать и проводить физкультурные и спортивные мероприятия. 			4, 6, 7, 8
ПК-26	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технологию составления планов оснащения физкультурно-спортивной организации оборудованием, экипировкой и инвентарем; - функции и основные принципы подбора инвентаря и экипировки; - методы составления финансовых документов. 			1, 2, 4, 5, 6, 7, 8
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - составлять служебную документацию и технические заявки на приобретение физкультурно-спортивный экипировки, инвентарь, оборудования; - осуществлять качественный уход за применяемыми в профессиональной деятельности оборудованием и инвентарем; - выбирать необходимое оборудование, экипировку, инвентарь, исходя из технических характеристик, грамотно оценивать предлагаемые аналоги; - работать с нормативными документами, относящимися к профессиональной деятельности. 			2, 4, 5, 7
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками безопасной и эффективной работы и качественного ухода за оборудованием и инвентарем. - навыками составления планово-финансовых документов по приобретению оборудования, инвентаря и экипировки. 			2, 5, 6, 8

ПК-28	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методы и средства сбора информации, а также основные источники информации о физической культуре и спорте; - основные актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта; - принципы организации и проведения научно-исследовательских работ; - основы теории планирования эксперимента; - способы статистической обработки полученных результатов. 			1, 2, 5, 6
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать, правильно организовать и провести научный эксперимент по определению эффективности различных видов деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик; - статистически обрабатывать и анализировать результаты; - осуществлять научный анализ, обобщение и оформление результатов исследований; - использовать информационные технологии для планирования и коррекции процессов профессиональной деятельности, контроля состояния занимающихся. 			2, 5
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками получения и первичной обработки информации о достижениях в сфере ФКиС из различных источников; - основами организации и проведения научно-исследовательских работ; - навыками рационального использования учебно-лабораторного и управленческого оборудования, специальной аппаратуры и инвентаря, современной компьютерной техникой. - использования информационных технологий для планирования и коррекции процессов профессиональной деятельности; - навыками дифференцированного подхода к решению (проблематики) возникающих вопросов в профессиональной деятельности. 			6
ПК-30	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принципы организации научного исследования; - основы научного поиска, обработки и систематизации данных. 			2, 3, 5, 6
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проводить научно-обоснованную оценку имеющихся результатов; - использовать методы педагогической, психологической и функциональной диагностики, изучать коллектив и индивидуальные особенности занимающихся. 			2, 3, 4, 5
	<p>Владеть: опытом научного анализа и применения научных данных в практической деятельности.</p>			4, 5, 6

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

4.1 заочное обучение (ускоренное обучение на базе ВО)

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.

№ раздела/темы	Разделы и темы дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (тяжелоатлетические виды спорта)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Л	П	СРС	Контроль	
1 курс 1 семестр	Всего:216 час	1	6	16	194		
1	Раздел 1. Общие основы теории ТАВС	1					
1.1	Введение в специализацию	1	1	-	-		
1.2	ТАВС в системе физического воспитания РФ	1	1	-	12		
1.3	История развития ТАВС	1	1	-	12		
1.4	Объективные и субъективные условия спортивной деятельности в ТАВС	1	-	2	12		
1.5	Анализ состояния и тенденции развития ТАВС на современном этапе в России и мире	1	-	2	12		
1.6	Правила соревнований в тяжелоатлетических видах спорта	1	-	2	16		
1.7	Классификация, систематика и терминология в ТАВС	1	1	2	22		
1.8	Техника безопасности в ТАВС	1	-	2	26		
2	Раздел 2. Техника выполнения упражнений в ТАВС	1					

2.1	Теоретические основы техники тяжелоатлетических упражнений	1	1	2	24		
2.2	Техника упражнений в тяжелой атлетике	1	1	4	50		
I курс 2 семестр	Всего: 288 часов	2	6	16	257	9	Экзамен
2	Раздел 2. Техника выполнения упражнений в ТАВС	2					
2.1	Теоретические основы техники тяжелоатлетических упражнений	2	1	2	50		
2.2	Техника упражнений в тяжелой атлетике	2	1	4	42		
2.3	Техника упражнений в пауэрлифтинге	2	1	4	40		
2.4	Техника упражнений в гиревом спорте	2	1	2	40		
2.5	Техника упражнений в бодибилдинге	2	1	2	40		
3	Раздел 3. Научно-исследовательская работа и УИРС	2					
3.1	Введение в НИР и УИРС. Задачи и организация НИР и УИРС в ТАВС	2	1	2	45		
	Подготовка в экзамену	2				9	
Всего за I курс: 504 часа (14 зачетных единиц)			12	32	451	9	Экзамен
II курс 3 семестр	Всего: 212 часов	3	6	12	194		
4	Раздел 4. Физические и психические качества в ТАВС	3					
4.1	Методы развития силы мышц в ТАВС	3	1	1	22		
4.2	Методы развития быстроты в ТАВС	3	0,5	1	16		
4.3	Методы развития гибкости в ТАВС	3	0,5	1	16		
4.4	Методы развития координационных способностей в ТАВС	3	0,5	1	16		
4.5	Методы развития выносливости в ТАВС	3	0,5	1	16		
4.6	Структура психики и психические свойства спортсменов ТАВС	3	1	1	14		

4.7	Психические процессы и психические качества занимающихся ТАВС	3	-	1	14		
4.8	Психические состояния спортсменов ТАВС и пути их регуляции	3	-	1	14		
4.9	Психорегулирующие средства восстановления в тренировочном процессе	3	-	1	14		
5	Раздел 5. Методика обучения технике выполнения упражнений в ТАВС и её совершенствование	3					
5.1	Общедидактические принципы и методы обучения в ТАВС	3	0,5	-	14		
5.2	Факторы, влияющие на формирование двигательного навыка	3	0,5	1	12		
5.3	Методика обучения технике соревновательных упражнений в ТАВС	3	1	2	26		
II курс 4 семестр	Всего:272 час	4	6	20	185	9	Экзамен
6	Раздел 6. Методика планирования	4					
6.1	Структура управления тренировочным процессом	4	1	4	15		
6.2	Планирование объёма тренировочной нагрузки в ТАВС	4	0,5	2	12		
6.3	Планирование интенсивности тренировочной нагрузки в ТАВС	4	0,5	2	12		
6.4	Вариативность спортивной тренировки в ТАВС	4	-	2	26		
6.5	Перспективное планирование	4	-	2	30		
6.6	Текущее и оперативное планирование в ТАВС	4	1	2	22		
6.7	Контроль и учёт спортивного совершенствования в ТАВС	4	1	2	22		
6.8	Планирование применения средств и методов ТАВС для физической подготовки спортсменов разных специализаций	4	1	2	22		
6.9	Особенности планирования спортивной работы в вузах и колледжах	4	1	2	24		

	Подготовка к экзамену	4	-	-	-	9	
Всего за II курс: 432 часа (12 зачетных единиц)			12	32	379	9	Экзамен
III курс 5 семестр	Всего:144 часа	5	6	16	122		
7	Раздел 7. Теория и методика тренировки в ТАВС	5					
7.1	Система отбора в ТАВС	5	1	-	22		
7.2	Планирование спортивной тренировки	5	-	2	20		
7.3	Контроль и учёт спортивного совершенствования	5	-	2	20		
7.4	Организационно-методические особенности подготовки в ТАВС	5	1	4	-		
3	Раздел 3. Научно- исследовательская работа и УИРС	5					
3.2	Методы и методики исследования в ТАВС	5	1	2	16		
3.3	Курсовая работа и выпускная квалификационная работа: выбор темы, обоснование, методика написания	5	1	2	-		
8	Раздел 9. Система управления тренировкой в ТАВС	5					
8.1	Общие основы теории управления	5	1	-	16		
8.2	Прогнозирование спортивных результатов	5	-	2	16		
8.3	Моделирование спортивной деятельности	5	1	2	12		
III курс 6 семестр	Всего:216 час	6	6	16	185	9	Экзамен
8	Раздел 8. Система управления тренировкой в ТАВС	6					
8.3	Моделирование спортивной деятельности	6	2	8	43		
9	Раздел 9. Научно- методические основы подготовки женщин в ТАВС	6					
9.1	Особенности силовой подготовки спортсменов	6	1	2	46		
9.2	Особенности проявления ОМЦ у женщин в ТАВС	6	1	2	32		
9.3	Медико-биологические основы тренировок спортсменок ТАВС	6	1	2	32		

9.4	Проблема отбора и возрастных особенностей при подготовке женщин в ТАВС	6	1	2	32		
	Подготовка к экзамену	6				9	
Всего за III курс: 360 часов (10 зачетных единиц)			12	32	307	9	Экзамен
IV курс 7 семестр	Всего:180 часов	7	6	16	158		
10	Раздел 10. Медико-биологические проблемы тренировки в ТАВС	7					
10.1	Морфофункциональные особенности спортсменов в ТАВС	7	1	2	20		
10.2	Медико-биологические основы отбора в ТАВС	7	1	2	20		
11	Раздел 11. Теория и методика подготовки атлетов экстра-класса	7					
11.1	Современные представления о критериях и параметрах объема и интенсивности нагрузки в ТАВС	7	1	2	16		
11.2	Влияние интенсивных физических нагрузок на адаптивные свойства организма	7	1	2	16		
11.3	Цели, задачи и содержание спортивной тренировки	7	2	2	20		
11.4	Основные средства и методы тренировки	7	-	2	20		
11.5	Контроль и учёт спортивного совершенствования	7	-	2	26		
3	Раздел 3. Научно-исследовательская работа и УИРС	7					
3.4	Оформление выпускных квалификационных работ	7		2	20		
IV курс 8 семестр	Всего:216 часов	8	6	16	185	9	Экзамен
12	Раздел 12. Менеджмент в ТАВС	8					
12.1	Менеджмент в КФК, ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, УОР	8	2	4	36		
12.2	Обеспечение системы подготовки в ТАВС	8	1	4	34		
13	Раздел 13. Спортивно-педагогическое мастерство тренера	8					
13.1	Функции тренера	8	1	2	31		
13.2	Педагогические способности и	8	1	2	30		

	стили деятельности тренера в ТАВС						
13.3	Деловые и личностные взаимоотношения тренера	8	1	2	28		
13.4	Оценка деятельности и личности тренера по ведущим критериям	8	-	2	26		
	Подготовка к экзамену	8				9	
Всего за IV курс: 396 часов (11 зачетных единиц)			12	32	343	9	Экзамен
Всего за четыре курса: 1692 часа (47 зачетных единиц)			48	128	1480	36	Экзамен (4)

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 «Теория и методика избранного вида спорта (тяжелоатлетические виды спорта)» (Приложения к рабочей программе дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (тяжелоатлетические виды спорта)»).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта (тяжелоатлетические виды спорта)».

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 видах тяжелоатлетического спорта, 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 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 по направлению подготовки бакалавра реализация компетентностного подхода предусматривает широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм

проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

«Выездные» тренировки – это интенсивные формы коллективного обучения в режиме «погружения» в профессиональную среду. Студенты получают возможность упорядочить знания, развить практические навыки групповой работы, обменяться опытом и установить деловые связи.

Деловая игра – метод имитации (подражания, изображения) принятия решений и выполнения действий тренерами, судьями и руководителями спортивных структур в различных искусственно созданных ситуациях при проведении тренировочных занятий, соревнований и.п.

Дискуссия – форма учебной работы, в рамках которой студенты высказывают свое мнение по проблеме, заданной преподавателем. Проведение дискуссий по проблемным вопросам подразумевает написание студентами рефератов по предложенным тематикам.

Круглый стол – один из наиболее эффективных способов для обсуждения острых, сложных и актуальных на текущий момент вопросов в любой профессиональной сфере, обмена опытом и творческих инициатив. Такая форма позволяет лучше усвоить материал, найти необходимые решения в процессе эффективного диалога.

Метод кейс-стади – обучение, при котором студенты и преподаватели участвуют в непосредственном обсуждении тактических ситуаций или задач, решаемых с использованием различных разновидностей действий. При данном методе обучения студент самостоятельно вынужден принимать решение применить определенные действия и обосновать их эффективность в соревновательной деятельности.

Метод проектов – это комплексный метод обучения, результатов которого является создание какого-либо продукта или явления. В основе учебных проектов лежат исследовательские методы обучения (самостоятельная работа студентов, работа в рамках научного кружка).

Тестирование – контроль знаний с помощью тестов, которые состоят из условий (вопросов) и вариантов ответов для выбора (самостоятельная работа студентов).

Тренинг – форма интерактивного обучения, целью которого является развитие компетентности межличностного и профессионального поведения в общении.

В рамках учебного курса предусмотрены встречи с представителями российской и международной федераций тяжелоатлетического спорта (тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг, кроссфит, силовой экстрим), государственных и общественных организаций, мастер-классы олимпийских чемпионов по тяжелоатлетическим видам спорта и их тренеров.

**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. Итоговый (курсовой) – служит для оценки уровня усвоения дисциплины по завершении её прохождения.

3. Контроль остаточных знаний – по блоку дисциплин – обеспечивает определение прочности усвоенного (через 6-12 мес.); на основании его результатов корректируются программы и методика преподавания.

4. Текущий – проводится на плановых занятиях и в ходе проверки самостоятельных работ. Главная цель текущего контроля – оперативная оценка работы преподавателя и обучаемых, а также их индивидуальных особенностей. Функции текущего контроля: содействует более оперативному выявлению отстающих для надлежащего реагирования; оптимизирует индивидуальные занятия; рационализирует работу с программным материалом.

Требования к текущему контролю.

1. Итоговые оценки определяются по результатам непрерывного текущего контроля.

2. На каждом занятии необходимо отводить время для проверки знаний и навыков студентов по пройденному материалу и усвоения изучаемой темы.

3. Текущим контролем должно быть охвачено как можно больше обучаемых с обязательной оценкой их знаний, навыков, приёмов и действий.

Базовые формы текущего контроля - проверка заданий на самостоятельную работу (конспектов, отчётных документов и др.)

Опросы. Классификация опросов: 1) по охвату обучаемых: сплошной (фронтальный), выборочный, индивидуальный; 2) по методу проверки: устный, письменный, “машинный”; 3) по методу получения ответов: альтернативный, конструируемый. 4) по объёму проверяемого материала: краткий, развёрнутый.

Примеры использования опросов: собеседование – индивидуальный устный опрос; “летучка” – краткий фронтальный письменный опрос; семинар – выборочный развёрнутый устный опрос; контрольная работа – фронтальный конструируемый письменный опрос.

Условия активизации текущего контроля: - содействие руководства и опытных преподавателей в подготовке материалов для текущего контроля; - стимулирование личной заинтересованности в проведении текущего контроля; - рационализация усилий по организации активного текущего

контроля. Последнее из условий предполагает на начальном этапе наиболее трудоёмкую и кропотливую деятельность педагога.

Улучшение изучения обучаемых является не перегрузкой, а минимально необходимым условием эффективности любого обучения.

Оптимизация текущего контроля на лекциях и групповых занятиях: выделить в тексте краткие фрагменты, даваемые под запись; дополнять каждый фрагмент вопросом-заглавием; пронумеровать полученные блоки "вопрос-ответ"; выделить наиболее важные блоки, задаваемые к очередной "летучке".

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной деятельности студентов как условие формирования способностей студентов к самообучению и самореализации и как показатель качества деятельности преподавателей в подготовке будущих специалистов. Функциями учебно-методического обеспечения явились создание единства и системности теоретической, методической и практической подготовки студентов, личностной и профессиональной самоорганизации, самообучения и самореализации, среды личностного выбора и индивидуальной траектории профессионального становления, условий для повышения качества усвоения содержания педагогических дисциплин, индивидуализация процесса профессиональной самостоятельной деятельности.

Виды самостоятельной деятельности студентов во время лекций, семинарских занятий, на педагогической практике. Учебно-методическое обеспечение представлено разнообразными видами самостоятельной работы студентов (реферирование, конспектирование, проекты, схемы, педагогические ситуации, эссе и т.п.), каждый из которых был снабжен специфическими методами работы: формулировка суждений, поиск зависимостей, доказательств, имитации и т.п. Основные методы: драматизация проблемных педагогических ситуаций, демонстрация субъект-субъектных взаимодействий, коллективная рефлексия, алгоритмизация,

дифференциация научных суждений, оппонирование, «театр одного актёра», имитационные диалоги, парирование.

Особенности освоения видов самостоятельной работы: на младших курсах студенты лучше работают с текстами и драматизациями, на старших курсах успешнее работа по осуществлению проектов и научных понятий.

Особую сложность вызывают у студентов задания, связанные с рефлексией, с самооценкой качества выполненного задания и переносом теоретического знания на педагогическую практику. Преодоление данного противоречия осуществляется с помощью личностной и профессиональной презентации студентов на лекциях, семинарских занятиях в педагогической практике и на различных конференциях, где они приобретают опыт коммуникаций и творческой самореализации.

Способы самообучения и самореализации рассматриваются как показатели качества разработанного и апробированного учебно-методического обеспечения. Самообучение рассматривается как профессиональная характеристика, а самореализация - как личностная. Способность к самообучению формируется значительно быстрее по сравнению с самореализацией. Процесс самореализации более сложный, так как в нем проявляются личностные характеристики, в некоторой степени, задерживающие этот процесс - неуверенность, отсутствие гибкости мыслительных процессов, низкий уровень воображения и др. Несмотря на разницу протекания этих процессов, эксперимент подтвердил, что спроектированное на научных принципах учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов обуславливает качество данной работы и качество профессиональной подготовки и личностного развития.

Внеучебные виды деятельности носят творческий характер, методы были ориентированы на индивидуальное развитие. Студенты могли быстро реагировать на сложившиеся педагогические ситуации и находить верные способы их разрешения.

Показателями качества реализуемого учебно-методического обеспечения самостоятельной работы студентов являются сформированные способы решения педагогических задач, творческие работы по проектированию, перенос теоретического знания в практическую деятельность, способность систематизировать материал, вести диалог в коллективе, осуществлять самооценку выполненной работы относительно требований стандарта, идей развивающего образования и ценностных ориентации как целевых установок процесса обучения и воспитания.

Становление опыта самостоятельной работы студентов обеспечивается сформированными способами самоорганизации, самопознания содержания педагогических дисциплин. Самостоятельная деятельность выявляет мотивы, познавательные профессиональные и личностные интересы, обуславливает возникновение поисковой творческой деятельности студентов, учит рефлексии, самоконтролю и самооценке.

Вопросы для проведения промежуточной аттестации

Первый курс

Вопросы к семестровому контролю:

1. Характеристика ТАВС и их прикладное значение.
2. Задачи развития тяжелоатлетических видов спорта в Российской Федерации, роль спортивных школ и училищ в подготовке спортивного резерва.
3. Возникновение и развитие тяжёлой атлетики как вида спорта, успехи соотечественников в международных соревнованиях.
4. Эволюция техники соревновательных упражнений в ТАВС и методики спортивной тренировки.
5. Эволюция правил соревнований в тяжелоатлетических видах спорта.
6. Основы организации и проведения соревнований по ТАВС, виды соревнований.

7. Функциональные обязанности судей в тяжелоатлетических видах спорта.
8. Структура и содержание работы федераций по тяжелоатлетическим видам спорта.
9. Права и обязанности спортсменов, участвующих в соревнованиях по ТАВС.
10. Правила выполнения соревновательных упражнений в тяжёлой атлетике.
11. Правила выполнения соревновательных упражнений в пауэрлифтинге.
12. Правила выполнения соревновательных упражнений в гиревом спорте.
13. Позирование в бодибилдинге.
14. Классификация и ранжирование средств подготовки в ТАВС.
15. Основные гигиенические требования к местам для занятий ТАВС.
16. Типичные травмы и их предупреждение в ТАВС.
17. Техническое обслуживание инвентаря и оборудования для занятий ТАВС.
18. Техника выполнения рывка штанги и подъёма штанги на грудь.
19. Техника выполнения толчка штанги от груди.
20. Техника выполнения толчка гирь, толчка гирь по длинному циклу.
21. Техника выполнения рывка гири.
22. Техника выполнения элементов силового жонглирования гирями.
23. Техника выполнения соревновательных упражнений в пауэрлифтинге (приседание, жим, тяга).
24. Базовые средства силовой подготовки.
25. Локальные средства силовой подготовки.

26. Подводящие и специально-подготовительные упражнения в ТАВС, их характеристика.

27. Способы регистрации параметров техники в ТАВС и их анализ.

28. Характеристика факторов, влияющих на проявление силовых способностей.

29. Применение комплексов упражнений с отягощениями в оздоровительных целях.

30. Применение комплексов упражнений с отягощениями в профессионально-прикладных целях.

Вопросы к экзамену:

1. Характеристика ТАВС и их прикладное значение.

2. Задачи развития тяжелоатлетических видов спорта в Российской Федерации, роль спортивных школ и училищ в подготовке спортивного резерва.

3. Возникновение и развитие тяжёлой атлетики как вида спорта, успехи соотечественников в международных соревнованиях.

4. Эволюция техники соревновательных упражнений в ТАВС и методики спортивной тренировки.

5. Эволюция правил соревнований в тяжелоатлетических видах спорта.

6. Основы организации и проведения соревнований по ТАВС, виды соревнований.

7. Функциональные обязанности судей в тяжелоатлетических видах спорта.

8. Структура и содержание работы федераций по тяжелоатлетическим видам спорта.

9. Права и обязанности спортсменов, участвующих в соревнованиях по ТАВС.

10. Правила выполнения соревновательных упражнений в тяжёлой атлетике.
11. Правила выполнения соревновательных упражнений в пауэрлифтинге.
12. Правила выполнения соревновательных упражнений в гиревом спорте.
13. Позирование в бодибилдинге.
14. Классификация и ранжирование средств подготовки в ТАВС.
15. Основные гигиенические требования к местам для занятий ТАВС.
16. Типичные травмы и их предупреждение в ТАВС.
17. Техническое обслуживание инвентаря и оборудования для занятий ТАВС.
18. Техника выполнения рывка штанги и подъёма штанги на грудь.
19. Техника выполнения толчка штанги от груди.
20. Техника выполнения толчка гирь, толчка гирь по длинному циклу.
21. Техника выполнения рывка гири.
22. Техника выполнения элементов силового жонглирования гирями.
23. Техника выполнения соревновательных упражнений в пауэрлифтинге (приседание, жим, тяга).
24. Базовые средства силовой подготовки.
25. Локальные средства силовой подготовки.
26. Подводящие и специально-подготовительные упражнения в ТАВС, их характеристика.
27. Способы регистрации параметров техники в ТАВС и их анализ.
28. Характеристика факторов, влияющих на проявление силовых способностей.

29. Применение комплексов упражнений с отягощениями в оздоровительных целях.

30. Применение комплексов упражнений с отягощениями в профессионально-прикладных целях.

31. Применение комплексов упражнений силового характера с весом собственного тела и подручных средств в оздоровительных и профессионально-прикладных целях.

32. Основные задачи научно-исследовательской работы в ТАВС.

33. Значение учебно-исследовательской работы студентов для подготовки высококвалифицированных специалистов.

34. Методы исследования, применяемые в тяжелоатлетических видах спорта.

35. Основные методики, применяемые при выполнении научно-исследовательских работ в ТАВС.

36. Основные направления научных исследований в ТАВС.

37. Документы учёта тренировочных нагрузок в ТАВС.

38. Порядок ведения дневника тренировок в ТАВС.

39. Критерии объёма и интенсивности тренировочной нагрузки в ТАВС и способы их определения.

40. Тестирование физической подготовленности в ТАВС: прыжковые, силовые тесты; динамометрия; тестирование уровня физической подготовленности

Второй курс

Вопросы к семестровому контролю:

1. Определение понятия «силовые способности человека», их разнообразие.

2. Общие основы методики воспитания силы мышц.

3. Факторы, влияющие на проявление силовых способностей. Специализированное развитие мышечной силы.

4. Сенситивные периоды для развития силы.

5. Динамическая и статическая сила мышц. Динамические методы воспитания силы с преодолевающим режимом двигательной деятельности. Динамические методы воспитания силы с уступающим режимом двигательной деятельности.

6. Статические (изометрические), смешанные стимулирующие методы воспитания силы мышц.

7. Интенсивные и экстенсивные методы, круговая тренировка и комбинированные упражнения.

8. Особенности применения методов воспитания силы мышц в тяжёлой атлетике, пауэрлифтинге, гиревом спорте, бодибилдинге и профессионально-прикладной физической подготовке средствами ТАВС.

9. Методы оценки силовых способностей спортсменов.

10. Определение мышечной массы и её парциальной доли в общем весе тела спортсменов. Определение отношения веса тела к росту (индекс Кетле). Изучение зависимости веса тела от роста (индекс Кауба).

11. Определение физиологического и анатомического поперечника мышцы.

12. Измерение быстрой, медленной и статической силы, абсолютной и относительной силы.

13. Расчёт парциальных долей применённых методов воспитания силовых способностей в общем объёме тренировочных нагрузок по данным дневниковых записей. 14. Регистрация продолжительности интервалов отдыха между подходами к штанге при использовании повторных методов.

15. Измерение величины и продолжительности напряжения мышц.

16. Косвенное определение композиции мышечных волокон нижних конечностей.

17. Степень развития силы мышц в зависимости от половых и возрастных особенностей.

18. Наступление адаптации от применения постоянных раздражителей при воспитании силовых способностей и борьба с ней.

19. Определение понятия «скоростные способности человека». Факторы, влияющие на проявление быстроты в ТАВС.

20. Сенситивные периоды для развития быстроты. Взаимосвязь силовых способностей со скоростными. Виды скоростных способностей в ТАВС.

21. Средства и методы воспитания быстроты в ТАВС. Методы оценки быстроты движений.

22. Применение прыжковых тестов различных видов для оценки скоростно-силовых качеств нижних конечностей.

23. Содержание программ подготовки в ТАВС с преимущественной направленностью на воспитание быстроты движений.

24. Определение понятия «гибкость человека». Факторы, влияющие на проявление гибкости в ТАВС.

25. Сенситивные периоды для развития гибкости. Активная и пассивная гибкость. Своеобразие гибкости в тяжёлой атлетике, пауэрлифтинге, бодибилдинге и гиревом спорте.

26. Средства и методы воспитания гибкости, в том числе и с использованием отягощений. Методы оценки подвижности различных суставов.

27. Содержание программ подготовки в ТАВС с преимущественной направленностью на увеличение подвижности в суставах и растяжение (стретчинг) мышц и сухожилий.

28. Определение понятия «координационные способности человека». Факторы, влияющие на проявление координационных способностей в ТАВС.

29. Сенситивные периоды для развития координации движений.

30. Своеобразие координационных способностей в тяжёлой атлетике, пауэрлифтинге, бодибилдинге и гиревом спорте.

Вопросы к экзамену:

1. Определение понятия «силовые способности человека», их разнообразие.
2. Общие основы методики воспитания силы мышц.
3. Факторы, влияющие на проявление силовых способностей. Специализированное развитие мышечной силы.
4. Сенситивные периоды для развития силы.
5. Динамическая и статическая сила мышц. Динамические методы воспитания силы с преодолевающим режимом двигательной деятельности. Динамические методы воспитания силы с уступающим режимом двигательной деятельности.
6. Статические (изометрические), смешанные стимулирующие методы воспитания силы мышц.
7. Интенсивные и экстенсивные методы, круговая тренировка и комбинированные упражнения.
8. Особенности применения методов воспитания силы мышц в тяжёлой атлетике, пауэрлифтинге, гиревом спорте, бодибилдинге и профессионально-прикладной физической подготовке средствами ТАВС.
9. Методы оценки силовых способностей спортсменов.
10. Определение мышечной массы и её парциальной доли в общем весе тела спортсменов. Определение отношения веса тела к росту (индекс Кетле). Изучение зависимости веса тела от роста (индекс Кауба).
11. Определение физиологического и анатомического поперечника мышцы.
12. Измерение быстрой, медленной и статической силы, абсолютной и относительной силы.
13. Расчёт парциальных долей применённых методов воспитания силовых способностей в общем объёме тренировочных нагрузок по данным дневниковых записей.

14. Регистрация продолжительности интервалов отдыха между подходами к штанге при использовании повторных методов.

15. Измерение величины и продолжительности напряжения мышц.

16. Косвенное определение композиции мышечных волокон нижних конечностей.

17. Степень развития силы мышц в зависимости от половых и возрастных особенностей.

18. Наступление адаптации от применения постоянных раздражителей при воспитании силовых способностей и борьба с ней.

19. Определение понятия «скоростные способности человека». Факторы, влияющие на проявление быстроты в ТАВС.

20. Сенситивные периоды для развития быстроты. Взаимосвязь силовых способностей со скоростными. Виды скоростных способностей в ТАВС.

21. Средства и методы воспитания быстроты в ТАВС. Методы оценки быстроты движений.

22. Применение прыжковых тестов различных видов для оценки скоростно-силовых качеств нижних конечностей.

23. Содержание программ подготовки в ТАВС с преимущественной направленностью на воспитание быстроты движений.

24. Определение понятия «гибкость человека». Факторы, влияющие на проявление гибкости в ТАВС.

25. Сенситивные периоды для развития гибкости. Активная и пассивная гибкость. Своеобразие гибкости в тяжёлой атлетике, пауэрлифтинге, бодибилдинге и гиревом спорте.

26. Средства и методы воспитания гибкости, в том числе и с использованием отягощений. Методы оценки подвижности различных суставов.

27. Содержание программ подготовки в ТАВС с преимущественной направленностью на увеличение подвижности в суставах и растяжение (стретчинг) мышц и сухожилий.

28. Определение понятия «координационные способности человека». Факторы, влияющие на проявление координационных способностей в ТАВС.

29. Сенситивные периоды для развития координации движений.

30. Своеобразие координационных способностей в тяжёлой атлетике, пауэрлифтинге, бодибилдинге и гиревом спорте.

31. Упражнения для воспитания координационных способностей. Развитие координации движений при выполнении тяжелоатлетических упражнений и средствами гиревого спорта (жонглирование).

32. Методы оценки координационных способностей в ТАВС.

33. Определение понятия «выносливость человека». Факторы, влияющие на проявление выносливости в ТАВС.

34. Сенситивные периоды для развития координации движений. Общая и специальная выносливость в ТАВС.

35. Средства и методы воспитания специальной выносливости в ТАВС (круговая тренировка, интервальная тренировка, комбинированные упражнения, суперсеты и др.). 36. Методы оценки состояния выносливости в ТАВС, контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке в ТАВС, отражающие выносливость.

37. Тестирование общей и специальной выносливости в контрольных нормативах и упражнениях. Выполнение теста PWC_{170} в классическом варианте и в модифицированных, применительно к ТАВС.

38. Содержание программ подготовки в ТАВС с преимущественной направленностью на совершенствование общей и специальной выносливости занимающихся ТАВС.

39. Определение понятия «психика человека». Содержание психики человека и спортсменов ТАВС.

40. Характер человека (спортсмена) – как наиболее отчётливое образование, возникающее и формирующееся под воздействием учебно-воспитательного процесса и жизнедеятельности, в частности – под воздействием тренировок в ТАВС.

41. Приёмы регуляции и саморегуляции состояний спортсмена в ТАВС.

42. Признаки, требующие применения психорегулирующих средств в ТАВС.

43. Специфика применения общедидактических принципов при обучении в тяжелоатлетических видах спорта.

44. Вариативность техники (двигательного навыка) в ТАВС в зависимости от изменения веса снаряда. Влияние координационных способностей на формирование навыков.

45. Факторы, положительно и отрицательно влияющие на формирование двигательного навыка. Понимание двигательной задачи, самоконтроль движения, эмоциональное состояние и утомление.

46. Положительный и отрицательный перенос навыков в упражнениях с отягощениями.

47. Принципы определения рациональной последовательности обучения технике упражнений в ТАВС, их научное обоснование. Возможные варианты последовательности в разучивании упражнений.

48. Ошибки в технике упражнений с отягощениями. Главные и второстепенные ошибки и методика их исправления.

49. Методическая последовательность (различные варианты) в применении и изучении упражнений в ТАВС.

50. Организация процесса обучения. Характеристика основных форм организации: групповая, индивидуальная, урочная и самостоятельная. Требования к рациональной организации обучения.

50. Периодизация спортивной тренировки в ТАВС. Основы периодизации спортивной тренировки в ТАВС.

51. Спортивная тренировка в ТАВС как многолетний процесс. Этап предварительной спортивной подготовки, этап начальной специализации, этап углубленного совершенствования, этап спортивного долголетия.

52. Понятие о количественных и качественных характеристиках тренировочной нагрузки при работе с отягощениями.

53. Вариативность - как один из факторов, способствующих повышению спортивного результата в ТАВС.

54. Характеристика рационального построения отдельного тренировочного занятия: полноценная разминка, основная и заключительная части урока. Применение профилактических упражнений. Создание положительного эмоционального фона.

55. Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное.

56. Значение и содержание педагогического контроля процесса спортивной тренировки в ТАВС.

57. Планирование специализированной физической подготовки с использованием отягощений в разных видах спорта: в статических упражнениях, движениях с различной скоростью. Планирование темпа выполнения упражнения, веса отягощения, количества повторений в одном подходе и количества подходов и их влияние на характер развиваемых физических качеств.

58. Методика измерения (определения) скоростно-силовой подготовленности. 59. Особенности методики физической подготовки скоростно-силовой направленности у юношей, девушек, мужчин и женщин различного возраста.

60. Тяжелоатлетические виды спорта - как обязательный или факультативный курс физического воспитания в различных учебных заведениях.

Третий курс

Вопросы к семестровому контролю:

1. Цели, задачи, принципы, этапы и критерии отбора в ТАВС.
2. Специфические особенности отбора разных специализаций в ТАВС.
3. Способы определения уровня спортивного мастерства атлетов ТАВС по протоколам соревнований.
4. Оценка многолетней динамики технического мастерства по видеозаписям, стабильности выступлений атлетов ТАВС на соревнованиях в целях отбора в сборные команды.
5. Виды и содержание тренировочных циклов в ТАВС.
6. Основные принципы составления индивидуальных тренировочных программ подготовки, работа с различными документами планирования.
7. Планирование восстановительных средств, медицинского контроля и научного обеспечения при подготовке спортсменов ТАВС.
8. Способы оценки технической и тактической подготовленности атлетов ТАВС, их состояния и тренировочной нагрузки.
9. Виды обследования и контроля состояния спортсменов в ТАВС.
10. Организация работы в сборных командах, спортивных школах, училищах олимпийского резерва, коллективах физической культуры и секциях по тяжелоатлетическим видам спорта.
11. Составление сметы расходов на основе календаря спортивных мероприятий.
12. Организация и содержание работы по повышению квалификации тренерского состава.
13. Медицинский контроль за спортсменами в ТАВС.
14. Проблема совершенствования документации учёта и планирования тренировочного процесса в ТАВС.

15. Агитационно-пропагандистская и культурно-массовая работа при занятиях тяжелоатлетическими видами спорта.
16. Использование технических средств в тренировочном процессе тяжелоатлетов.
17. Основные научные методы исследования, используемые в ТАВС и их характеристика.
18. Педагогические и инструментальные методы исследования в ТАВС.
19. Назначение тренажёрно-исследовательских стендов и аппаратно-программных комплексов в ТАВС.
20. Характеристика средств срочной информации в ТАВС.
21. Основные научные проблемы в фундаментальных и прикладных исследованиях в тяжелоатлетических видах спорта.
22. Значение общетеоретических дисциплин в проведении НИР и УИРС в ТАВС.
23. Перспективы исследовательской работы в ТАВС.
24. Порядок и этапы выполнения выпускной квалификационной работы.
25. Технология и стандарты оформления выпускной квалификационной работы.
26. Общие основы теории управления, основные звенья и закономерности управления спортивной тренировкой.
27. Основные модельные характеристики тренировочной и соревновательной деятельности атлетов в зависимости от тяжелоатлетической специализации.
28. Основные компоненты управления спортивной тренировкой.
29. Связи в системе управления «тренер-атлет», роль необходимой информации в системе управления спортивной тренировкой.

30. Особенности прогнозирования результатов в ТАВС, составление краткосрочных и долгосрочных прогнозов по анализу выступлений атлетов на соревнованиях.

Вопросы к экзамену:

1. Цели, задачи, принципы, этапы и критерии отбора в ТАВС.
2. Специфические особенности отбора разных специализаций в ТАВС.
3. Способы определения уровня спортивного мастерства атлетов ТАВС по протоколам соревнований.
4. Оценка многолетней динамики технического мастерства по видеозаписям, стабильности выступлений атлетов ТАВС на соревнованиях в целях отбора в сборные команды.
5. Виды и содержание тренировочных циклов в ТАВС.
6. Основные принципы составления индивидуальных тренировочных программ подготовки, работа с различными документами планирования.
7. Планирование восстановительных средств, медицинского контроля и научного обеспечения при подготовке спортсменов ТАВС.
8. Способы оценки технической и тактической подготовленности атлетов ТАВС, их состояния и тренировочной нагрузки.
9. Виды обследования и контроля состояния спортсменов в ТАВС.
10. Организация работы в сборных командах, спортивных школах, училищах олимпийского резерва, коллективах физической культуры и секциях по тяжелоатлетическим видам спорта.
11. Составление сметы расходов на основе календаря спортивных мероприятий.
12. Организация и содержание работы по повышению квалификации тренерского состава.
13. Медицинский контроль за спортсменами в ТАВС.

14. Проблема совершенствования документации учёта и планирования тренировочного процесса в ТАВС.
15. Агитационно-пропагандистская и культурно-массовая работа при занятиях тяжелоатлетическими видами спорта.
16. Использование технических средств в тренировочном процессе тяжелоатлетов.
17. Основные научные методы исследования, используемые в ТАВС и их характеристика.
18. Педагогические и инструментальные методы исследования в ТАВС.
19. Назначение тренажёрно-исследовательских стендов и аппаратно-программных комплексов в ТАВС.
20. Характеристика средств срочной информации в ТАВС.
21. Основные научные проблемы в фундаментальных и прикладных исследованиях в тяжелоатлетических видах спорта.
22. Значение общетеоретических дисциплин в проведении НИР и УИРС в ТАВС.
23. Перспективы исследовательской работы в ТАВС.
24. Порядок и этапы выполнения выпускной квалификационной работы.
25. Технология и стандарты оформления выпускной квалификационной работы.
26. Общие основы теории управления, основные звенья и закономерности управления спортивной тренировкой.
27. Основные модельные характеристики тренировочной и соревновательной деятельности атлетов в зависимости от тяжелоатлетической специализации.
28. Основные компоненты управления спортивной тренировкой.
29. Связи в системе управления «тренер-атлет», роль необходимой информации в системе управления спортивной тренировкой.

30. Особенности прогнозирования результатов в ТАВС, составление краткосрочных и долгосрочных прогнозов по анализу выступлений атлетов на соревнованиях.

31. Сбор научной информации для составления прогноза развития спортсмена в ТАВС.

32. Понятие и сущность моделирования спортивной деятельности в ТАВС.

33. Порядок разработки модельных характеристик техники выполнения движений и тренировочных нагрузок в различных ТАВС.

34. Особенности силовой подготовки спортсменок в ТАВС.

35. Сенситивные периоды развития физических качеств у женщин.

36. Овариально-менструальный цикл у женщин и его связь с физической работоспособностью.

37. Особенности силовой тренировки женщин в зависимости от фазы ОМЦ.

38. Особенности методики силовой подготовки в дородовый и послеродовый период у спортсменок ТАВС.

39. Основные медико-биологические проблемы при подготовке спортсменок ТАВС.

40. Проблемы отбора и возрастных особенностей при подготовке женщин в ТАВС.

Четвертый курс

Вопросы к семестровому контролю:

1. Возрастные изменения параметров морфофункциональных особенностей ТАВС по данным научных исследований

2. Влияние применения различных средств и методов тренировки мужчин и женщин на их морфофункциональные особенности

3. Механизмы адаптации в ТАВС

4. Основные особенности восстановления после нагрузок в ТАВС в зависимости от половой принадлежности спортсменов и массы их тела.
5. Сердечно-сосудистая, нервная, дыхательная система мужчин и женщин в ТАВС.
6. Утомление и восстановительные процессы.
7. Система отбора как составная часть общей системы подготовки спортсмена.
8. Принципы отбора. Основные пути отбора.
9. Медико-биологические предпосылки для основных этапов отбора
10. Медико-биологические критерии отбора: возраст, состояние здоровья; уровень развития центрально-нервного и мышечного факторов
11. Потенциальные возможности функциональных систем организма к выполнению специфической двигательной деятельности; психическая устойчивость к перенесению специфических тренировочных нагрузок; наличие цели (мотивации).
12. Специфические методы отбора в тяжелоатлетических видах спорта
13. Цели и задачи отбора на различных этапах подготовки
14. Средства и методы отбора
15. Критерии объёма тренировочной нагрузки
16. Объём и доля общей нагрузки в основных и дополнительных упражнениях
17. Критерии интенсивности тренировочной нагрузки
18. Взаимосвязь параметров объёма и интенсивности нагрузки
19. Параметры интенсивности нагрузки сильнейших атлетов экстра-класса.
20. Влияние гормональных систем на управление механизмом общей адаптации организма

21. Механизмы мобилизации энергетических ресурсов и функциональных возможностей организма.
22. Виды соревнований, их значение.
23. Задачи спортивной тренировки на различных этапах подготовки
24. Характеристика основных параметров объёма и интенсивности тренировочной нагрузки
25. Применение соревновательных, специально-подготовительных, Общеразвивающих и нетрадиционных упражнений в тренировках
26. Применение тренажёрных устройств и физиотерапевтических средств.
27. Учёт, обработка и анализ тренировочных нагрузок по дневниковым записям
28. Модельные характеристики тренировочной и соревновательной деятельности атлетов в зависимости от тяжелоатлетической специализации
29. Методология разработки модельных характеристик управленческой деятельности в ТАВС.
- 30.** Реклама высоких спортивных достижений с целью развития ТАВС.

Вопросы к экзамену:

1. Возрастные изменения параметров морфофункциональных особенностей в ТАВС.
2. Психологические особенности мужчин и женщин, занимающихся ТАВС.
3. Основные механизмы адаптации при занятиях тяжелоатлетическими видами спорта.
4. Основные особенности восстановления после нагрузок в зависимости от половой принадлежности и массы тела.
5. Способы определения и сравнительный анализ параметров телосложения спортсменов ТАВС.

6. Функционирование основных систем организма у мужчин и женщин в ТАВС.
7. Особенности утомления и восстановительных процессов у мужчин и женщин в ТАВС.
8. Психолого-педагогические особенности тренировок и соревновательной деятельности в ТАВС.
9. Понятие о спортивной одарённости и его медико-биологическая составляющая в ТАВС.
10. Принципы и основные пути спортивного отбора в ТАВС.
11. Методические особенности выявления перспективных атлетов.
12. Специфические методы отбора в тяжелоатлетических видах спорта.
13. Критерии объёма тренировочной нагрузки в ТАВС.
14. Критерии интенсивности тренировочной нагрузки в ТАВС.
15. Особенности подготовки тяжелоатлетов в зависимости от массы тела.
16. Тенденции изменения параметров нагрузки с ростом уровня спортивного мастерства тяжелоатлетов.
17. Роль гормонов в адаптации организма к интенсивным физическим нагрузкам с отягощениями.
18. Влияние физических нагрузок на резистентность организма спортсменов экстра-класса в ТАВС.
19. Влияние возраста атлетов на адаптивные свойства организма.
20. Календарь соревнований – основополагающий документ, определяющий стратегию подготовки в ТАВС.
21. Задачи спортивной тренировки на различных этапах подготовки атлетов экстра-класса.
22. Применение традиционных и нетрадиционных средств и методов тренировки в ТАВС.

23. Применение тренажёрных устройств и физиотерапевтических средств в ТАВС.
24. Особенности применения методов развития различных физических качеств у атлетов экстра-класса.
25. Учёт индивидуальных особенностей при выборе методов тренировки в ТАВС.
26. Понятие об общих основах теории управления, основные звенья и закономерности управления спортивной тренировкой.
27. Основные компоненты управления спортивной тренировкой.
28. Понятие и сущность моделирования управления спортивной тренировкой и соревновательной деятельностью.
29. Организационное обеспечение подготовки атлетов и специалистов в ТАВС.
30. Реклама высоких спортивных достижений с целью развития ТАВС.
31. Характеристика основных функций, выполняемых тренером при подготовке спортсменов ТАВС.
32. Пути совершенствования профессиональных качеств тренера.
33. Методика оценки качества знаний, умений и навыков тренера по выполнению им своих функций.
34. Характеристика стилей деятельности тренера (автократический, коллегиальный, попустительский, переходный).
35. Пути совершенствования стиля деятельности тренера в зависимости от оценки его другими специалистами и самооценки.
36. Понятия деловые (формальные) и личностные (неформальные) отношения в деятельности тренера.
37. Характеристика групп причин, вызывающих конфликты на тренировках и соревнованиях в ТАВС.
38. Способы предупреждения и устранения конфликтов в процессе тренировок и соревнований.

39. Критерии оценки индивидуальных свойств личности тренера.

40. Особенности работы тренера с различным контингентом спортсменов ТАВС.

Примерные темы рефератов по всему курсу дисциплины (Без учета тем рефератов по дополнительному заданию преподавателя для студента, пропустившего тему раздела по уважительной причине)

1. Место ТАВС в системе физического воспитания РФ. Значение силовой, том числе скоростно-силовой, подготовленности в деятельности человека.

2. Роль упражнений с отягощениями и их применение в различных видах спорта и деятельности (профессионально-прикладной аспект).

3. Эволюция правил соревнований по тяжёлой атлетике и техники подъёма штанги.

4. Организационная основа отечественной школы ТАВС. Система спортивных соревнований в ТАВС.

5. Возникновение и развитие избранного вида тяжелоатлетического спорта как вида спорта.

6. Развитие ТАВС в дореволюционной России.

7. Развитие ТАВС после Октябрьской социалистической революции 1917 г. (до начала Великой Отечественной войны).

8. Тяжёлая атлетика во время Великой Отечественной войны.

9. ТАВС в СССР

10. Актуальные вопросы развития ТАВС на современном этапе

11. Характеристика тяжелоатлетических клубов и обществ.

12. Сильнейшие тяжелоатлеты России и мира.

13. Модельные характеристики тренировочной и соревновательной деятельности атлетов в зависимости от тяжелоатлетической специализации.

14. Особенности прогнозирования развития деятельности в ТАВС.

15. Финансовое, материально-техническое, медико-биологическое, научно-методическое, информационное, кадровое, организационное обеспечение подготовки атлетов в ТАВС

16. Руководство соревновательной деятельностью в ТАВС

17. Руководство тренировочной деятельностью в ТАВС.

Примерная тематика курсовых и выпускных квалификационных работ

Техника упражнений в тяжелоатлетических видах спорта

- **Микроструктура упражнений, управление дыханием, управление упражнением.**

- Определение количественных характеристик всех параметров техники, их ранжирование по значимости.

- Определение модельных характеристик техники выполнения упражнений в разных видах тяжелоатлетического спорта сильнейших атлетов, а также промежуточные модели техники атлетов различных квалификаций.

- Определение наиболее стабильных и наиболее изменяемых элементов техники, разработка тестов и критериев оценки состояния техники.

- Изучение техники тяжелоатлетических упражнений на основе количественных характеристик, получаемых с помощью электронно-вычислительной техники, моделирование этих характеристик.

Функциональное состояние системы «атлет-снаряд»

- Физиологический механизм упражнений в тяжелоатлетических видах спорта.

- Взаимодействие анализаторов при выполнении упражнений в тяжелоатлетических видах спорта, процессы регуляции поз на различных фазах упражнений.

- Биомеханический анализ позы и движений атлета в различных упражнениях.
- Изучение электроактивности мышц при выполнении тяжелоатлетических упражнений.
- Изучение функционального состояния атлета.
- Уровень работоспособности атлетов и утомление; средства и методы восстановления в тренировочном процессе и др.

Общая и специальная физическая подготовка

- Изучение общих и специальных физических качеств.
- Методы объективного контроля за уровнем развития общих и специальных качеств, специальной силы и выносливости в различных упражнениях.
- Профилактика отрицательных воздействий тяжелоатлетической нагрузки спортсменов различного возраста и специализации и др.

Моральная и специальная психологическая подготовка

- Экстремальные ситуации, риск, соперничество, самообладание, самозащита спортсмена.
- Изучение физиологических сдвигов в организме атлета в предстартовом состоянии.
- Изучение изменений техники выполнения тяжелоатлетических упражнений, возникающих под воздействием сбивающих факторов предстартового состояния.
- Изучение особенностей специальной психической подготовки.
- Средства и методы психической подготовки на каждом этапе учебно-тренировочного процесса; разработка методов регулирования психического состояния атлета, позволяющих создавать оптимальные условия для реализации наиболее совершенной техники в условиях соревнований.

Управление процессом спортивной подготовки атлетов

- Изучение средств и методов тренировки атлетов.
- Объективизация тренировочной нагрузки, модельные единицы нагрузок, моделирование и программирование тренировочного процесса на различных этапах подготовки атлетов и соотношение интенсивности объёмов тренировочной и соревновательной нагрузки.
 - Изучение путей интенсификации тренировочного процесса в тяжелоатлетических видах спорта; использование технических средств в тренировке атлетов.
 - Разработка программ тренирующих воздействий и обучающих программ.
 - Определение уровня технической, физической, психической и тактической подготовленности.
 - Разработка методов контроля за состоянием тренируемой системы.
 - Планирование тренировочного процесса на всех уровнях и этапах.
 - Прогнозирование спортивных результатов, отбор перспективных атлетов, отбор сильнейших атлетов к выступлению на ответственных соревнованиях, прогноз краткосрочный, среднесрочный, долгосрочный и др.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (теория и методика тяжелоатлетических видов спорта)»

а) Основная литература

1. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В.Верхошанский. – 3-е изд. – М. : Советский спорт, 2013. – 216 с. : ил. ISBN 978-5-9718-0609-7
2. Громов, В.А. Основы тяжелоатлетических видов спорта: пособие для поступающих в РГУФКСиТ [Текст] / В.А.Громов. – М.: Физическая культура, 2011. – 42 с.
3. Попов, Г. И. Биомеханика двигательной деятельности: Учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / Г. И. Попов, А. В. Самсонова. - М.: издательский центр «Академия», 2011. - 320 с. (сер. «Бакалавриат»).
4. Скотников, В.Ф. Скоростно-силовая подготовка тяжелоатлетов высокой квалификации юниорского возраста [Текст]: методическое пособие для студентов, аспирантов и слушателей РГУФКСиТ / В.Ф.Скотников, В.Е.Смирнов, В.Б.Соловьёв. – М.: Физическая культура, 2010. – 36 с.
5. Стеценко, А. И. Пауэрлифтинг. Теория и методика избранного вида спорта. - Черкассы: ЧНУ Б. Хмельницкого, 2008. - 452 с.
6. Тихонов, В.Ф. Основы гиревого спорта: обучение двигательным действиям и методы тренировки: учебное пособие / В.Ф.Тихонов, А.В.Суховой, Д.В.Леонов. – М.: Советский спорт, 2009.- 1 электрон. опт. диск (CD ROM). – 132 с. - – ISBN 978-5-9718-0374-4.
7. Фалеев, А. В. Секреты силового тренинга. Как накачать силу и мышечную массу, занимаясь без тренера. - М.: изд-во АСТ; Донецк: Сталкер, 2008. - 319 с.
8. Шейко Б.И. Пауэрлифтинг. От новичка до мастера / Б. И. Шейко, П. С. Горулев, Э. Р. Румянцева, Р. А. Цедов; под общ. ред. Б. И. Шейко. -

Москва, 2013. - 560 с.: ил.

9. Шейко, Б. И. Теоретические основы техники выполнения соревновательного упражнения жим лёжа: Учебное пособие / Б. И. Шейко, Е. В. Охлюев. - Уфа: ред.-издат. центр Баш-ИФК, 2010. -190 с.: ил.

10. Эванс, Ник. Анатомия бодибилдинга / Н. Эванс; пер. с англ. С. Э. Борич. - Минск: Попурри, 2008. -192 с. :ил.

б) Дополнительная литература

1. Аксёнов, М. О. Кластерный анализ тренировочной нагрузки пауэрлифтеров / М. О. Аксёнов, А. В. Гаськов // Интеллектуальный потенциал вузов на развитие Дальневосточного региона России: Материалы VII Междунар. конф. студентов, аспирантов и молодых учёных (25-26 мая 2005 г.). Кн. 4 / Институт сервиса, моды и дизайна. - Владивосток: изд-во ВГУ-ЭС, 2005. - С. 10-12 .

2. Аксёнов, М. О. Управление тренировочным процессом в пауэрлифтинге на основе современных информационных технологий: Дис. канд. пед. наук: 13.00.04. - Улан-Удэ: изд-во БГУ, 2006. - 200 с.

3. Аксёнов, М. О. Управление тренировочным процессом спортсменов старших разрядов в пауэрлифтинге на основе современных методов моделирования // Молодёжь Забайкалья: интеллект и здоровье: Материалы VII междунар. науч. конф. - Чита, 2003. - С. 48-51.

4. Бельский, И. В. Системы эффективной тренировки: Армрестлинг. Бодибилдинг. Бенчпресс. Пауэрлифтинг. - Мн: Вида-Н, 2003. - 352 с.

5. Беркут, А.Г. Методика подготовки тяжелоатлетов 11-14 лет на основе использования изокинетических режимов: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / Беркут: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. – Краснодар, 2004. – 23 с.

6. Вейдер, Д. Строительство тела по системе Джо Вейдера (перевод с английского). - М.: ФиС, 1992.-112 с.

7. Вельский, И. В. Модель специальной силовой подготовленности

пауэрлифтеров // Теория и практика физической культуры. - 2000. - № 1. - С. 33-35.

8. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса [Текст] / Ю.В.Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с., ил. – (Наука – спорту; Основы тренировки).

9. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский.– М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.

10. Воронинцев, А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А.И.Воронинцев. – М.: Советский спорт, 2002. – 272 с.: ил. – ISBN 5-85009-698-1.

11. Дворкин, А. С. Силовые единоборства. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2001. - 382 с.

12. Дворкин, Л.С. Тяжёлая атлетика и возраст / Л.С.Дворкин. – Свердловск: Из-во Урал. ун-та, 1989. – 200 с. . – ISBN 5-7525-0058-3.
Дворкин, Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета [Текст]: Учебное пособие / Л.С.Дворкин. – М.: Советский спорт, 2006. – 396 с. – ISBN 5-9718-0078-7.

13. Дворкин, Л.С. Тяжёлая атлетика [Текст]: учебник для вузов / Л.С.Дворкин; 1-я и 2-я главы – Л.С.Дворкин, А.П.Слободян. – М.: Советский спорт, 2005. – 600 с. – ISBN 5-85009-896-8.

14. Делаویه, Фредерик. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин / Пер. с фр. О.Е.Ивановой. – М.: РИПОЛ классик, 2006. – 144 с.: ил.

15. Довгич, А.А. Формирование структуры подготовленности тяжелоатлетов высокой квалификации в процессе долговременной адаптации к физическим нагрузкам: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.А.Довгич: Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Министерство Украины по делам молодёжи и спорта. – Киев, 2005. – 21 с.

16. Каленикова, Н.Г. Конструктивная методика профессионально-прикладной физической подготовки средствами пауэрлифтинга студентов

технического университета: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / Н.Г.Каленикова: Смоленский государственный институт физической культуры. – Лаборатория оперативной полиграфии БГТУ, 2004. – 18 с.

17. Кулешова, Н.А. Укрепление силы мышц у женщин в послеродовом периоде средствами оздоровительной физической культуры: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / Н.А.Кулешова: ВНИИФК. – М., 2007. – 18 с.

18. Лукьянов, Б. Г. Кинематические характеристики модели техники жима лёжа / Б. Г. Лукьянов, Б. И. Шейко, Г. А. Смоляков, И. С. Фролов. - Российская научная конференция «Инновационные подходы в организации и содержании образовательного процесса в спортивной и оздоровительной деятельности». - УГАТУ, 2008. - С. 133-135.

19. Лукьянов, Б. Г. Структурная модель техники жима лёжа / Б. Г. Лукьянов, Б. И. Шейко, А. Б. Лукьянов. Российская научная конференция «Инновационные подходы в организации и содержании образовательного процесса в спортивной и оздоровительной деятельности». - УГАТУ, 2008. - С. 141-146.

20. Медведев, А.С. Объём тренировочной нагрузки в основных группах упражнений у сильнейших женщин-тяжелоатлетов мира и России в зависимости от массы тела и этапа подготовки: Учебное пособие для студентов, аспирантов и слушателей РГАФК / А.С.Медведев, Я.В.Буджак, В.Ф.Скотников. – М.: РИО РГАФК, 1999. – 78 с.

21. Медведев, А.С. Программа многолетней тренировки в тяжёлой атлетике [Текст] / А.С.Медведев. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 224 с., ил. – (Госкомспорт СССР; Главное упр. Научно-метод. работы; Упр. спорт. единоборств.).

22. Медведев, Д.Н. Спортивно-оздоровительные технологии профилактики травматизма и в посттравматический период в тяжёлой атлетике: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / Д.Н.Медведев: Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья

имени П.Ф.Лесгафта. – Санкт-Петербург, 2010. – 24 с.

23. Медведев, А.С. Система многолетней тренировки в тяжёлой атлетике: Учебное пособие для тренеров / А.С. Медведев– М.: Физкультура и спорт, 1986. – 272 с.

24. Муравьёв, В. Л. Пауэрлифтинг. Путь к силе. - М.: Светлана П, 1998. - 32 с.

25. Назаренко, Ю. Ф. Методика обучения соревновательным упражнениям в силовом троеборье (пауэрлифтинг) / Ю. Ф. Назаренко, С. Ю. Тё, С. В. Матук; Сибирский ГУФК. - Омск, 2003. - 44 с.

26. Назаренко, Ю. Ф. Техника соревновательных упражнений в силовом троеборье / Ю. Ф. Назаренко, С. Ю. Тё; Сибирский ГУФК. - Омск, 2001. - 27 с.

27. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н. Г. Озолин– М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО Издательство АСТ», 2002. – 864 с.: ил. – (Профессия – тренер).

28. Осинцев, С.А. Оптимизация тренировки на начальном этапе подготовки юных спортсменов в бодибилдинге: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / С.А.Осинцев: ГОУ ВПО Челябинский государственный педагогический университет. – Челябинск, типография ЧГПУ, 2006. – 23 с.

29. Остапенко, Л. А. Особенности тренировочного процесса в силовом троеборье на этапе отбора и начальной подготовки: Автореф. дис. канд. пед. наук. - М., 2002. - 25 с.

30. Перл, Б. Стань сильнее / Пер. с англ. В.М.Баженов; Худ. обр. М.В.Драко. – Мн.: ООО «Попурри», 2004. – 432 с.: ил. – ISBN 985-438-929-4.

31. Петров, П.К. Физическая культура: Курсовые и выпускные квалификационные работы / П.К.Петров. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 112 с. – (Б-ка студента). – ISBN 5-305-00005-X.

32. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. - К.: изд-во «Олимпийская литература», 2004. - 808 с.

33. Полетаев, П.А. Моделирование кинематических характеристик соревновательного упражнения «рывок» у тяжелоатлетов высокой квалификации [Текст]: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / П.А.Полетаев: Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры и спорта. – М.,2006. – 22 с.

34. Румянцева, Э.Р. Спортивная подготовка тяжелоатлетов. Механизмы адаптации / Э.Р.Румянцева, П.С. Горулёв. – М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2005. – 260 с., ил. - ISBN 5-93512-029-1

35. Самсонова, А. В. Гипертрофия скелетных мышц человека: Монография. / А. В. Самсонова; Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта. - СПб: [б. и.], 2011. - 203 с.: ил.

36. Смирнов, В.Е. Технология обработки тренировочных нагрузок тяжелоатлетов с использованием персонального компьютера: методическая разработка для преподавателей, тренеров, слушателей ВШТ и ФПК, аспирантов и студентов, обучающихся в РГАФК по программе бакалавра и магистра / В.Е.Смирнов, А.С.Медведев. – М., РИО РГАФК, 1997. – 60 с.

37. Солоненко, О.А. Особенности распределения тренировочной нагрузки у женщин-тяжелоатлетов высшей квалификации в годичном цикле: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / О.А.Солоненко: Педагогический институт физической культуры Московского городского педагогического университета. – М., 2004. – 21 с.

38. Скотников, В.Ф. Тяжёлая атлетика [Текст]: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства и училищ олимпийского резерва / В.Ф.Скотников, В.Е.Смирнов, Я.Э.Якубенко. – М.: Советский спорт, 2005. – 108 с. – ISBN 5-9718-0005-1.

39. Сухоцкий, И. В. Пауэрлифтинг. Методика тренировки высококвалифицированных спортсменов. - М.: МИИТ, 2000. - 38 с.

40. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов /

Сост. Ф. П. Суслов, Д. А. Тышлер. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 480 с.

41. Тё, С.Ю. Особенности спортивной подготовки женщин [Текст]: учебное пособие / С.Ю.Тё, С.Э Тё, Ю.Ф.Назаренко. – Омск: ОГИС, 2007. – 154 с.

42. Тушер, Ю.Л. Тренировочные нагрузки на начальном этапе подготовки начинающих тяжелоатлетов 16-17 лет: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / Ю.Л.Тушер: Педагогический институт физической культуры Московского государственного педагогического университета. – М., «Принт Центр», 2006. – 24 с.

43. Фалеев, А. В. Анти - МакРоберт: Думай! по-русски. Как тренироваться по циклам. – Ростов н/Д: изд-во «Феникс», 2006. - 285 с. (Планета Спорт).

44. Фильгина, Е.С. Система силовой подготовки женщин в атлетизме и тяжёлой атлетике: Автореф. дис. ... д-ра. пед. наук / Е.С.Фильгина: Белорусский государственный университет физической культуры. Минск, 2009. – 46 с.

45. Хабаров, А.А. Возрастные особенности базовой физической подготовки молодых тяжелоатлетов / А.А.Хабаров. – Краснодар: Просвещение-Юг, 2000. – 108 с. – ISBN 5-93491-003-5.

46. Хабаров, А.А. Моделирование базовой силовой подготовки подростков / А.А.Хабаров. – Краснодар: Просвещение-Юг, 2000. – 43 с. – ISBN 5-93491-002-7.

47. Хабаров, А.А. Научно-методические основы организации силовой подготовки подростков / А.А.Хабаров. – Краснодар: Просвещение-Юг, 2000. – 28 с. – ISBN 5-93491-001-9.

48. Хэтфилд, Ф. К. Всестороннее руководство по развитию силы. - Новый Орлеан, 1983. Репринтное переводное издание Ассоциации федераций культуризма Восточной Сибири и Дальнего Востока. - Красноярск, 1992. - 288 с.

49. Шварценеггер, А. Новая энциклопедия бодибилдинга. - М.: изд-

во ЭКСМО-Пресс, 2000. - 824 с.: ил.

50. Шейко, Б. И. Методика обучения студентов основам техники жима лёжа // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: Мат. VI Международной научно-практич. конференции, посвященной 80-летию УГАТУ. Уфимский гос. авиационный техн. ун-т. Уфа: УГАТУ, 2012. - С. 219-221.

51. Шейко, Б. И. Методика обучения студентов основам техники приседания со штангой на плечах // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: Мат. VI Международной научно-практич. конференции, посвященной 80-летию УГАТУ. Уфимский гос. авиационный техн. ун-т. - Уфа: УГАТУ, 2012. - С. 221-224.

52. Шейко, Б. И. Методика обучения студентов основам техники тяги // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: Мат. VI Международной научно-практич. конференции, посвященной 80-летию УГАТУ. Уфимский гос. авиационный техн. ун-т. - Уфа: УГАТУ, 2012. - С. 224-228.

53. Шейко, Б. И. Пауэрлифтинг (учебное пособие для студентов высших учебных заведений). - М.: ЗАО «ЕАМ СПОРТ СЕРВИС», 2005. - 544 с.

54. Шейко, Б. И. Специальные упражнения в пауэрлифтинге (Методическое пособие) / Б. И. Шейко, П. С. Горулёв. - Уфа, 2004. - 112 с.

55. Шейко, Б. И. Терминология упражнений, применяемых в пауэрлифтинге // Мир силы. - 2001. - № 4. - С. 20-27.

56. Шубин, К.М. Функциональное состояние отдельных систем организма у юных тяжелоатлетов: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / К.М.Шубин: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. – Краснодар, 2004. – 21 с.

57. Якубенко, Я.Э. Сравнительный анализ объёма тренировочной нагрузки в пауэрлифтинге у мужчин в зависимости от квалификации и массы тела: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / Я.Э.Якубенко: РГУФКСиТ. – М.,

Принт Центр, 2006. – 24 с.

58. Ян, Бин Шэн (КНР). Критерии и параметры тренировочной нагрузки женщин тяжелоатлетов КНР в подготовительном и соревновательном этапах [Текст]: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / Ян Бин Шэн (КНР): РГАФК. – М., Типография МЭИ, 1995. – 22

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

Обучающие программы:

– современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

– «Университетская библиотека онлайн» ЭБС www.biblioclub.ru

– Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС www.rucont.ru

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

- справочно-информационные сайты по тяжелоатлетическим видам спорта, сайты федераций (по запросу).

- образовательные контенты: медиатека кафедры Теории и методики тяжелоатлетических видов спорта им. А.С.Медведева и РГУФКСМиТ (учебно-информационные видео фильмы, видеозаписи с Универсиад, Кубков мира, чемпионатов мира и Олимпийских игр);

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта (теория и методика тяжелоатлетических видов спорта)», включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

– программное обеспечение дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (теория и методика тяжелоатлетических видов спорта)»:

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

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (теория и методика тяжелоатлетических видов спорта)»

1. Мультимедийный класс включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.
2. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных и групповых консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.
3. Спортивный зал и восстановительный центр кафедры ТиМ ТАВС имени А.С.Медведева и соответствующее оборудование: штанги, гири, гантели, металлические палки, тренажёрные устройства, тренировочные и соревновательные помосты, стойки для приседаний, стойки для жима лёжа, гимнастические снаряды и др.
4. Научная аппаратура: аппаратно-программный комплекс «ГЦОЛИФК 2012», глюкометры, динамометры и другая научно-исследовательская аппаратура.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине Теория и методика избранного вида спорта (тяжелоатлетические виды спорта) для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка заочной формы обучения (ускоренное обучение)

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики тяжелоатлетических видов спорта им.А.С.Медведева

Сроки изучения дисциплины: 1 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *Семестровый контроль*

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	Компьютерное тестирование* (тестирование) по темам раздела «Общие основы теории ТАВС»: Классификация, систематика и терминология в ТАВС	В течении семестра обучения	5
3	Рабочая тетрадь (составление мини-таблиц и мини-гlossариев по ТАВС) по темам раздела «Общие основы теории ТАВС»	В течении семестра обучения	10
4	Реферат по темам раздела «Общие основы теории ТАВС»: ТАВС в системе физического воспитания РФ История развития ТАВС	В течении семестра обучения	15
5	Опрос (требования к местам проведения занятий и соревнований) по теме раздела «Общие основы теории ТАВС»: Техника безопасности в ТАВС	В течении семестра обучения	5
6	Контрольная работа (комплексы упражнений для профилактики травм у тяжелоатлетов) по теме раздела «Общие основы теории ТАВС»:	В течении семестра обучения	5

	Техника безопасности в ТАВС		
7	Собеседование по темам раздела «Общие основы теории ТАВС»: Объективные и субъективные условия спортивной деятельности в тяжелоатлетических видах спорта Правила соревнований в тяжелоатлетических видах спорта	В течении семестра обучения	5
8	Опрос по теме раздела «Общие основы теории ТАВС»: Введение в специализацию	В течении семестра обучения	5
9	Коллоквиум по теме раздела «Общие основы теории ТАВС»: Анализ состояния и тенденции развития ТАВС на современном этапе в России и мире	В течении семестра обучения	5
10	Контрольная работа по теме раздела «Общие основы теории ТАВС»: Правила соревнований в тяжелоатлетических видах спорта	В течении семестра обучения	5
11	Ролевая игра «Участие в организации и судействе соревнований различного уровня»	В течении семестра обучения	15
12	<i>Семестровый контроль (рубежный контроль для учета в следующем семестре)</i>		15
13	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>	15

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине Теория и методика избранного вида спорта (тяжелоатлетические виды спорта) для обучающихся института спорта и физического воспитания направления подготовки 1 курса Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка заочной формы обучения (ускоренное обучение)

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики тяжелоатлетических видов спорта
им.А.С.Медведева

Сроки изучения дисциплины: 2 семестр.
Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Тестирование по темам раздела «Техника выполнения упражнений в ТАВС» Теоретические основы техники тяжелоатлетических упражнений Техника выполнения соревновательных упражнений в тяжёлой атлетике Техника выполнения упражнений в пауэрлифтинге Техника упражнений в гиревом спорте Техника упражнений в бодибилдинге	В течении семестра обучения	5
2	Контрольная работа (анализ техники выполнения тяжелоатлетических упражнений в процессе тренировочных занятий и соревнований, а также по фото- и видеоматериалам с использованием методики визуального контроля техники и фиксации ошибок и недочётов) по темам раздела «Техника выполнения упражнений в ТАВС»	В течении семестра обучения	15
3	Опрос по темам раздела «Введение в НИР и УИРС» Задачи и организация НИР и УИРС в ТАВС	В течении семестра обучения	5

4	Доклад, сообщение по теме раздела «Введение в НИР и УИРС»: Задачи и организация НИР и УИРС в ТАВС	В течении семестра обучения	15
5	Деловая игра (демонстрация техники соревновательных и специально-подготовительных упражнений) по темам раздела «Техника выполнения упражнений в ТАВС»	В течении семестра обучения	15
6	Ролевая игра «Участие в организации и судействе соревнований различного уровня»	В течении семестра обучения	15
7	Сдача экзамена (рубежный контроль)		20
8	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	15

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.

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 Теория и методика избранного вида спорта (тяжелоатлетические виды спорта) для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка заочной формы обучения (ускоренное обучение)

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики тяжелоатлетических видов спорта им.А.С.Медведева

Сроки изучения дисциплины: 3 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *Семестровый контроль*

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	Опросы по темам раздела «Физические и психические качеств в ТАВС» Методы развития силы мышц в ТАВС Методы развития быстроты в ТАВС Методы развития гибкости в ТАВС Методы развития координационных способностей в ТАВС Методы развития выносливости в ТАВС Структура психики и психические свойства спортсменов ТАВС Психические процессы и психические качества занимающихся ТАВС Психические состояния спортсменов ТАВС и пути их регуляции Психорегулирующие средства восстановления в тренировочном процессе	В течении семестра обучения	5
3	Деловая игра (практика в проведении занятий) по темам раздела «Физические и психические качеств в ТАВС»: Методы развития силы мышц в ТАВС Методы развития быстроты в ТАВС Методы развития гибкости в ТАВС Методы развития координационных способностей в ТАВС	В течении семестра обучения	15

	Методы развития выносливости в ТАВС		
4	Коллоквиум по темам раздела «Методика обучения технике выполнения упражнений в ТАВС и её совершенствование» Общедидактические принципы и методы обучения в ТАВС Факторы, влияющие на формирование двигательного навыка Методика обучения технике соревновательных упражнений в ТАВС	В течении семестра обучения	5
5	Расчетно-графические (анализ антропометрических и биомеханических показателей) и контрольные работы (подготовка план-конспектов занятий (тренировочных программ) и их защита (практика в проведении занятий) с преимущественной направленностью на развитие определенного физического качества) по темам раздела «Физические и психические качеств в ТАВС»	В течении семестра обучения	10
6	Контрольная работа (составление программ для обучения различным упражнениям в ТАВС (программ двигательных действий); анализ техники выполнения тяжелоатлетических упражнений в процессе тренировочных занятий и соревнований, а также по фото- и видеоматериалам с использованием методики визуального контроля техники и фиксации ошибок и недочётов) по теме раздела «Методика обучения технике выполнения упражнений в ТАВС и её совершенствование»	В течении семестра обучения	5
7	Ролевая игра «Участие в организации и судействе соревнований различного уровня»	В течении семестра обучения	15
8	Деловая игра (практика в проведении занятий) по теме раздела «Методика обучения технике выполнения упражнений в ТАВС и её совершенствование» Методика обучения технике соревновательных упражнений в ТАВС	В течении семестра обучения	15
9	Доклад, сообщение по темам раздела «Физические и психические качеств в ТАВС»	В течении семестра обучения	5
10	<i>Семестровый контроль</i> (рубежный контроль для		15

	учета в следующем семестре)		
11	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>	15

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине Теория и методика избранного вида спорта (тяжелоатлетические виды спорта) для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка заочной формы обучения (ускоренное обучение)

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики тяжелоатлетических видов спорта
им.А.С.Медведева

Сроки изучения дисциплины: 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	<p>Опросы по темам раздела «Методика планирования»</p> <p>Структура управления тренировочным процессом</p> <p>Планирование объёма тренировочной нагрузки в ТАВС</p> <p>Планирование интенсивности тренировочной нагрузки в ТАВС</p> <p>Вариативность спортивной тренировки в ТАВС</p> <p>Перспективное планирование</p> <p>Текущее и оперативное планирование в ТАВС</p> <p>Контроль и учёт спортивного совершенствования в ТАВС</p> <p>Планирование применения средств и методов ТАВС для физической подготовки спортсменов разных специализаций</p> <p>Особенности планирования спортивной работы в образовательных организациях высшего и среднего профессионального образования</p>	В течении семестра обучения	<p>5</p> <p>5</p> <p>5</p>

3	Контрольная работа (подготовка план-конспектов занятий, комплексов упражнений, практика в проведении занятий) по темам раздела «Методика планирования»	В течении семестра обучения	5
4	Рабочая тетрадь (обработка дневников тренировочной нагрузки, подготовка документов учета и планирования) по темам раздела «Методика планирования»	В течении семестра обучения	5
5	Деловая игра (практика в проведении занятий) по темам раздела «Методика планирования»	В течении семестра обучения	15
	Творческое задание по темам раздела «Методика планирования» 1. Составление циклов подготовки с учётом принципов вариативности: объёма, интенсивности, средств тренировки и восстановления и других критериев и параметров тренировочной нагрузки. 2. Построение графиков динамики изменения параметров нагрузки с целью их визуальной оценки	В течении семестра обучения	15
	Ролевая игра «Участие в организации и судействе соревнований различного уровня»	В течении семестра обучения	15
6	Сдача экзамена (рубежный контроль)		20
	Всего:		100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Подготовка доклада по теме пропущенного занятия	5
2	Написание реферата по теме пропущенного занятия	15

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.

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 Теория и методика избранного вида спорта (тяжелоатлетические виды спорта) для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка заочной формы обучения (ускоренное обучение)

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики тяжелоатлетических видов спорта им.А.С.Медведева

Сроки изучения дисциплины: 5 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *Семестровый контроль*

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	Опрос по темам раздела «Теория и методика тренировки в ТАВС» Система отбора в ТАВС Контроль и учёт спортивного совершенствования Организационно-методические особенности подготовки в ТАВС	В течении семестра обучения	5
3	Опрос по теме раздела «Система управления тренировкой в ТАВС» Общие основы теории управления Прогнозирование спортивных результатов Моделирование спортивной деятельности	В течении семестра обучения	5
4	Контрольная работа (подготовка документации для организации и проведения соревнований, работа с электронными базами данных, финансовая документация) по темам раздела «Теория и методика тренировки в ТАВС» Организационно-методические особенности подготовки в ТАВС	В течении семестра обучения	5
5	Доклад, сообщение по темам раздела «Научно-исследовательская работа и УИРС»: Методы и методики исследования в ТАВС Курсовая работа и выпускная квалификационная работа: выбор темы,	В течении семестра обучения	10

	обоснование, методика написания		
6	Контрольная работа (составление и анализ план-конспектов занятий на цикл подготовки, использование технических средств в тренировочном процессе спортсменов) по темам раздела «Теория и методика тренировки в ТАВС» Планирование спортивной тренировки Контроль и учёт спортивного совершенствования	В течении семестра обучения	5
7	Творческое задание, деловая игра по темам раздела «Теория и методика тренировки в ТАВС» Система отбора в ТАВС Планирование спортивной тренировки Контроль и учёт спортивного совершенствования Организационно-методические особенности подготовки в ТАВС	В течении семестра обучения	15
8	Деловая игра (практика в проведении занятий с использованием технических средств) по темам раздела «Теория и методика тренировки в ТАВС» Планирование спортивной тренировки Контроль и учёт спортивного совершенствования Организационно-методические особенности подготовки в ТАВС	В течении семестра обучения	15
9	Ролевая игра «Участие в организации и судействе соревнований различного уровня»	В течении семестра обучения	15
10	<i>Семестровый контроль</i> (рубежный контроль для учета в следующем семестре)		15
11	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>	15

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине Теория и методика избранного вида спорта (тяжелоатлетические виды спорта) для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка заочной формы обучения (ускоренное обучение)

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики тяжелоатлетических видов спорта им.А.С.Медведева

Сроки изучения дисциплины: 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	Доклад, сообщение по темам раздела «Система управления тренировкой в ТАВС» Прогнозирование спортивных результатов Моделирование спортивной деятельности	В течении семестра обучения	5
3	Деловая игра по темам раздела «Научно-исследовательская работа и УИРС»: Методы и методики исследования в ТАВС Курсовая работа и выпускная квалификационная работа: выбор темы, обоснование, методика написания <i>Защита КР оценивается отдельно</i>	В течении семестра обучения	15
4	Творческое задание (моделирование технической подготовки – разработка и анализ), деловая игра (практика в проведении тестирования) по темам раздела «Система управления тренировкой в ТАВС» Моделирование спортивной деятельности	В течении семестра обучения	15
5	Творческое задание (составление	В течении	15

	программ тренировочных занятий на различные циклы подготовки), деловая игра (практика в проведении тестирований и занятий) по темам раздела «Научно-методические основы подготовки женщин в ТАВС» Особенности силовой подготовки спортсменок Проблема отбора и возрастных особенностей при подготовке женщин в ТАВС	семестра обучения	
6	Расчетно-графические работы, Контрольные работы (подготовка план-конспектов занятий, комплексов упражнений) по темам раздела «Научно-методические основы подготовки женщин в ТАВС» Особенности силовой подготовки спортсменок Особенности проявления ОМЦ у женщин в ТАВС Медико-биологические основы тренировок спортсменок ТАВС	В течении семестра обучения	5
7	Ролевая игра «Участие в организации и судействе соревнований различного уровня»	В течении семестра обучения	15
8	Сдача экзамена (рубежный контроль)		20
9	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	15

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.

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 Теория и методика избранного вида спорта (тяжелоатлетические виды спорта) для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка заочной формы обучения (ускоренное обучение)

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики тяжелоатлетических видов спорта им.А.С.Медведева

Сроки изучения дисциплины: 7 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *Семестровый контроль*

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	Собеседование по теме раздела «Медико-биологические проблемы тренировки в ТАВС» Морфофункциональные особенности спортсменов в ТАВС	В течении семестра обучения	5
3	Коллоквиум по темам раздела «Медико-биологические проблемы тренировки в ТАВС» Морфофункциональные особенности спортсменов в ТАВС Медико-биологические основы отбора в ТАВС	В течении семестра обучения	5 5
5	Ролевая игра «Участие в организации и судействе соревнований различного уровня»	В течении семестра обучения	15
	Творческое задание (составление программ тренировочных занятий на различные циклы подготовки), деловая игра (практика в проведении тестирований и занятий) по темам раздела «Теория и методика подготовки атлетов экстра-класса» Современные представления о критериях и параметрах объёма и интенсивности	В течении семестра обучения	15

	нагрузки в ТАВС Влияние интенсивных физических нагрузок на адаптивные свойства организма Цели, задачи и содержание спортивной тренировки Контроль и учёт спортивного совершенствования		
	Деловая игра (практика в проведении тестирований и занятий) по темам раздела «Медико-биологические проблемы тренировки в ТАВС» Медико-биологические основы отбора в ТАВС	В течении семестра обучения	15
	Доклад, сообщение по теме раздела «Научно-исследовательская работа и УИРС»: Завершение написания и оформления выпускных квалификационных работ	В течении семестра обучения	15
6	<i>Семестровый контроль (рубежный контроль для учета в следующем семестре)</i>		15
	Всего:		100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	5
2	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	15

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине Теория и методика избранного вида спорта (тяжелоатлетические виды спорта) для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка заочной формы обучения (ускоренное обучение)

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики тяжелоатлетических видов спорта
им.А.С.Медведева

Сроки изучения дисциплины: 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	Опрос по темам раздела «Спортивно-педагогическое мастерство тренера» Функции тренера	В течении семестра обучения	5
3	Коллоквиум по темам раздела «Спортивно-педагогическое мастерство тренера» Функции тренера Педагогические способности и стили деятельности тренера по ТАВС Деловые и личностные взаимоотношения тренера Оценка деятельности и личности тренера по ведущим критериям	В течении семестра обучения	5 5 5 5
4	Реферат по темам раздела «Менеджмент в ТАВС»: Менеджмент в КФК, ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, УОР Обеспечение системы подготовки в ТАВС	В течении семестра обучения	15
	Ролевая игра «Участие в организации и судействе соревнований различного уровня»	В течении семестра обучения	15
5	Ролевая игра по темам раздела «Спортивно-педагогическое мастерство тренера» Педагогические способности и стили деятельности тренера по ТАВС Деловые и личностные взаимоотношения тренера Оценка деятельности и личности тренера по ведущим критериям	В течении семестра обучения	15
6	Сдача экзамена (рубежный контроль)		20

Всего:		100
--------	--	-----

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Подготовка доклада по теме пропущенного занятия	5
2	Написание реферата по теме пропущенного занятия	15

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.

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

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



Институт спорта и физического воспитания

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

АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

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

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *заочная*
Ускоренное обучение на базе ВПО

Год набора 2015 г.

Москва – 2017 г.

Общая трудоемкость дисциплины составляет

- по заочной форме обучения (ускоренное обучение) 47 зачетных единиц;

1. Семестры освоения дисциплины:

- по заочной форме обучения: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.

2. Цель освоения дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (тяжелоатлетические виды спорта)» 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.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:

- В результате освоения дисциплины, студент должен обладать следующими компетенциями:
 - способность осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки (ОПК-3);
 - способность использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста (ОПК-6);

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

4. Краткое содержание дисциплины:

№ раздела/темы	Разделы и темы дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (тяжелоатлетические виды спорта)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Л	П	СРС	Контроль	
I курс 1 семестр	Всего:216 час	1	6	16	194		
1	Раздел 1. Общие основы теории ТАВС	1					
1.1	Введение в специализацию	1	1	-	-		
1.2	ТАВС в системе физического воспитания РФ	1	1	-	12		
1.3	История развития ТАВС	1	1	-	12		
1.4	Объективные и субъективные условия спортивной деятельности в ТАВС	1	-	2	12		
1.5	Анализ состояния и тенденции развития ТАВС на современном этапе в России и мире	1	-	2	12		
1.6	Правила соревнований в тяжелоатлетических видах спорта	1	-	2	16		
1.7	Классификация, систематика и терминология в ТАВС	1	1	2	22		
1.8	Техника безопасности в ТАВС	1	-	2	26		

2	Раздел 2. Техника выполнения упражнений в ТАВС	1					
2.1	Теоретические основы техники тяжелоатлетических упражнений	1	1	2	24		
2.2	Техника упражнений в тяжелой атлетике	1	1	4	50		
I курс 2 семестр	Всего: 288 часов	2	6	16	257	9	Экзамен
2	Раздел 2. Техника выполнения упражнений в ТАВС	2					
2.1	Теоретические основы техники тяжелоатлетических упражнений	2	1	2	50		
2.2	Техника упражнений в тяжелой атлетике	2	1	4	42		
2.3	Техника упражнений в пауэрлифтинге	2	1	4	40		
2.4	Техника упражнений в гиревом спорте	2	1	2	40		
2.5	Техника упражнений в бодибилдинге	2	1	2	40		
3	Раздел 3. Научно-исследовательская работа и УИРС	2					
3.1	Введение в НИР и УИРС. Задачи и организация НИР и УИРС в ТАВС	2	1	2	45		
	Подготовка в экзамену	2				9	
Всего за I курс: 504 часа (14 зачетных единиц)			12	32	451	9	Экзамен
II курс 3 семестр	Всего:212 часов	3	6	12	194		
4	Раздел 4. Физические и психические качества в ТАВС	3					
4.1	Методы развития силы мышц в ТАВС	3	1	1	22		
4.2	Методы развития быстроты в ТАВС	3	0,5	1	16		
4.3	Методы развития гибкости в ТАВС	3	0,5	1	16		
4.4	Методы развития координационных способностей в ТАВС	3	0,5	1	16		
4.5	Методы развития выносливости в ТАВС	3	0,5	1	16		

4.6	Структура психики и психические свойства спортсменов ТАВС	3	1	1	14		
4.7	Психические процессы и психические качества занимающихся ТАВС	3	-	1	14		
4.8	Психические состояния спортсменов ТАВС и пути их регуляции	3	-	1	14		
4.9	Психорегулирующие средства восстановления в тренировочном процессе	3	-	1	14		
5	Раздел 5. Методика обучения технике выполнения упражнений в ТАВС и её совершенствование	3					
5.1	Общедидактические принципы и методы обучения в ТАВС	3	0,5	-	14		
5.2	Факторы, влияющие на формирование двигательного навыка	3	0,5	1	12		
5.3	Методика обучения технике соревновательных упражнений в ТАВС	3	1	2	26		
II курс 4 семестр	Всего:272 час	4	6	20	185	9	Экзамен
6	Раздел 6. Методика планирования	4					
6.1	Структура управления тренировочным процессом	4	1	4	15		
6.2	Планирование объёма тренировочной нагрузки в ТАВС	4	0,5	2	12		
6.3	Планирование интенсивности тренировочной нагрузки в ТАВС	4	0,5	2	12		
6.4	Вариативность спортивной тренировки в ТАВС	4	-	2	26		
6.5	Перспективное планирование	4	-	2	30		
6.6	Текущее и оперативное планирование в ТАВС	4	1	2	22		
6.7	Контроль и учёт спортивного совершенствования в ТАВС	4	1	2	22		
6.8	Планирование применения средств и методов ТАВС для физической подготовки спортсменов разных специализаций	4	1	2	22		

6.9	Особенности планирования спортивной работы в вузах и колледжах	4	1	2	24		
	Подготовка к экзамену	4	-	-	-	9	
Всего за II курс: 432 часа (12 зачетных единиц)			12	32	379	9	Экзамен
III курс 5 семестр	Всего:144 часа	5	6	16	122		
7	Раздел 7. Теория и методика тренировки в ТАВС	5					
7.1	Система отбора в ТАВС	5	1	-	22		
7.2	Планирование спортивной тренировки	5	-	2	20		
7.3	Контроль и учёт спортивного совершенствования	5	-	2	20		
7.4	Организационно-методические особенности подготовки в ТАВС	5	1	4	-		
3	Раздел 3. Научно-исследовательская работа и УИРС	5					
3.2	Методы и методики исследования в ТАВС	5	1	2	16		
3.3	Курсовая работа и выпускная квалификационная работа: выбор темы, обоснование, методика написания	5	1	2	-		
8	Раздел 9. Система управления тренировкой в ТАВС	5					
8.1	Общие основы теории управления	5	1	-	16		
8.2	Прогнозирование спортивных результатов	5	-	2	16		
8.3	Моделирование спортивной деятельности	5	1	2	12		
III курс 6 семестр	Всего:216 час	6	6	16	185	9	Экзамен
8	Раздел 8. Система управления тренировкой в ТАВС	6					
8.3	Моделирование спортивной деятельности	6	2	8	43		
9	Раздел 9. Научно-методические основы подготовки женщин в ТАВС	6					
9.1	Особенности силовой подготовки спортсменок	6	1	2	46		
9.2	Особенности проявления ОМЦ у женщин в ТАВС	6	1	2	32		

9.3	Медико-биологические основы тренировок спортсменов ТАВС	6	1	2	32		
9.4	Проблема отбора и возрастных особенностей при подготовке женщин в ТАВС	6	1	2	32		
	Подготовка к экзамену	6				9	
Всего за III курс: 360 часов (10 зачетных единиц)			12	32	307	9	Экзамен
IV курс 7 семестр	Всего:180 часов	7	6	16	158		
10	Раздел 10. Медико-биологические проблемы тренировки в ТАВС	7					
10.1	Морфофункциональные особенности спортсменов в ТАВС	7	1	2	20		
10.2	Медико-биологические основы отбора в ТАВС	7	1	2	20		
11	Раздел 11. Теория и методика подготовки атлетов экстра-класса	7					
11.1	Современные представления о критериях и параметрах объёма и интенсивности нагрузки в ТАВС	7	1	2	16		
11.2	Влияние интенсивных физических нагрузок на адаптивные свойства организма	7	1	2	16		
11.3	Цели, задачи и содержание спортивной тренировки	7	2	2	20		
11.4	Основные средства и методы тренировки	7	-	2	20		
11.5	Контроль и учёт спортивного совершенствования	7	-	2	26		
3	Раздел 3. Научно-исследовательская работа и УИРС	7					
3.4	Оформление выпускных квалификационных работ	7		2	20		
IV курс 8 семестр	Всего:216 часов	8	6	16	185	9	Экзамен
12	Раздел 12. Менеджмент в ТАВС	8					
12.1	Менеджмент в КФК, ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, УОР	8	2	4	36		
12.2	Обеспечение системы подготовки в ТАВС	8	1	4	34		
13	Раздел 13. Спортивно-педагогическое мастерство	8					

тренера							
13.1	Функции тренера	8	1	2	31		
13.2	Педагогические способности и стили деятельности тренера в ТАВС	8	1	2	30		
13.3	Деловые и личностные взаимоотношения тренера	8	1	2	28		
13.4	Оценка деятельности и личности тренера по ведущим критериям	8	-	2	26		
	Подготовка к экзамену	8				9	
Всего за IV курс: 396 часов (11 зачетных единиц)			12	32	343	9	Экзамен
Всего за четыре курса: 1692 часа (47 зачетных единиц)			48	128	1480	36	Экзамен (4)

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



Институт спорта и физического воспитания

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

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

Уровень образования: *бакалавриат*

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

Год набора 2015 г.

Москва – 2017 г.

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

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

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

Составители:

Смирнов Вячеслав Евгеньевич, к.п.н., доцент, доцент кафедры ТиМ
тяжелоатлетических видов спорта им.А.С.Медведева

Громов Василий Андреевич, к.п.н., доцент кафедры ТиМ
тяжелоатлетических видов спорта им.А.С.Медведева

Рецензент:

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

1. Цель освоения дисциплины

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

Дисциплина преподается на русском языке.

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

Учебная дисциплина **«Теория и методика избранного вида спорта (тяжелоатлетические виды спорта)»** 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 тяжелоатлетических видов спорта.

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 направления подготовки 49.03.01 Физическая культура

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	наименование	Очная форма обучения (ускр)	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения (ускр)
ОПК-3	Знать: - основы теории и методики физической культуры и спорта; - принципы и методы обучения; - медико-биологические и психолого-педагогические особенности различных категорий занимающихся; - требования стандартов спортивной подготовки в избранном виде тяжелоатлетического спорта.	2-6		
	Уметь: - применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической культуры и спорта; - разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в избранном виде тяжелоатлетического спорта с учетом особенностей занимающихся и требований стандартов спортивной подготовки.	2-6		
	Владеть: - навыками планирования и проведения тренировочных занятий в избранном виде тяжелоатлетического спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и спорта, требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта	4-6		
ОПК-6	Знать: - состав средств и методов избранного вида спорта при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста.	1, 2, 3		
	Уметь: - применять средства и методы избранного вида спорта для решения задач оздоровительной направленности, рекреационной деятельности при проведении занятий с лицами различного пола и возраста.	1, 2,3,4,6		
	Владеть: - навыками формирования здорового образа жизни средствами избранного вида спорта; построения тренировочных программ оздоровительной направленности, обеспечивающих стойкий положительный эффект от применения выбранных средств и методов	4,6		

ОПК-8	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – правила соревнований по избранному виду тяжелоатлетического 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, 5, 6		
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – организовывать и проводить соревнования различного уровня; – осуществлять объективное судейство соревнований; – обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований. 	1, 2, 5, 6		
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками организации и проведения соревнований различного уровня; - умением осуществлять объективное судейство соревнований. 	2, 6		
ОПК-11	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основы научно-методической деятельности в тяжелоатлетических видах спорта; - апробированные методики проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта; - методы научного анализа и обработки результатов исследований; - методы формулирования и представления обобщений и выводов 	2-6		
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта - применять апробированные методики проведения научных исследований в сфере физической культуры и спорта; - интерпретировать результаты научных исследований с точки зрения адаптации организма к физической активности; - применять методы обработки результатов исследований, проводить научный анализ результатов исследований, формулировать и представлять обобщения и выводы. 	2, 3, 4, 5, 6		
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> – методикой проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик. 	4, 5, 6		
ПК-8	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки; - медико-биологические и психологические основы и технологии тренировки в избранном виде спорта; - санитарно-гигиенические нормы и требования при осуществлении деятельности в сфере физической культуры и спорта. 	1-6		
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать на занятиях избранным видом спорта знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основ тренировки; 	1, 2, 3, 4, 6		

	- 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.	2, 4, 5, 6		
ПК-9	Знать: - психологические аспекты обучения, воспитания и формирования мотивации к занятиям избранным видом спорта; - методы воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции.	4, 5, 6		
	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.	4, 6		
	Владеть: - умением формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта; - методами воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции.	5, 6		
ПК-10	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	1, 3, 5, 6		
	Уметь: - 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.	2, 3, 4, 5, 6		
	Владеть: умением реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.	4, 5, 6		
ПК-11	Знать: - федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта, примерные программы подготовки по виду спорта; - закономерности становления спортивного мастерства и формирования адаптационных процессов в ведущих	1-6		

	<p>функциональных системах;</p> <ul style="list-style-type: none"> - содержание тренировочного процесса на этапах детско-юношеского и массового спорта; - медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку на этапах детско-юношеского и массового спорта; - методы планирования тренировочного процесса. 			
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подбирать средства и методы, адекватные поставленным тренировочным задачам; - разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий; - использовать современные информационные и компьютерные технологии при разработке тренировочных планов (спортивной подготовки). 	2-6		
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками разработки перспективных и оперативных планов и программ конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта; - информационными и компьютерными технологиями при разработке документов планирования; - навыками построения перспективных и оперативных планов и программ на основе объективных форм контроля и оценки спортивной формы и уровня физической подготовленности. 	4-6		
ПК-13	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - виды и методы педагогического контроля и учета его результатов; - содержание и организацию педагогического контроля в избранном виде спорта; - актуальные технологии управления состоянием спортсмена. 	1-6		
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - разрабатывать батареи тестов для различных видов педагогического контроля и организовывать их проведение; - пользоваться профессиональным инструментарием для сбора информации; - фиксировать, анализировать и обобщать результаты педагогического контроля; - находить организационные решения для коррекции состояния занимающихся. 	2-6		
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - способностью использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию. 	4-6		
ПК-14	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основы теории и методики спортивной тренировки в избранном виде спорта; - средства и методы физической, технической и тактической подготовки в избранном виде спорта. 	1, 2, 3, 5, 6		
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий; - в соответствии с особенностями избранного вида спорта 	1, 2, 3, 5, 6		

	демонстрировать технику движений, технико-тактические действия и средства выразительности.			
	Владеть: - в соответствии с особенностями избранного вида спорта владеть техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности; - способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство.	2, 4, 6		
ПК-15	Знать: - средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности; - эффективные средства и методы индивидуальной спортивной подготовки.	1, 2, 6		
	Уметь: - осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности; - сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности.	1, 2, 3, 4, 5, 6		
	Владеть: - навыками самоконтроля в процессе индивидуальной спортивной деятельности; - средствами и методами сохранения оптимального уровня спортивной подготовленности, необходимой для осуществления эффективной профессиональной деятельности. - организовывать и проводить физкультурные и спортивные мероприятия; - организовывать и проводить физкультурные и спортивные мероприятия.	4, 6		
ПК-26	Знать: - технологию составления планов оснащения физкультурно-спортивной организации оборудованием, экипировкой и инвентарем; - функции и основные принципы подбора инвентаря и экипировки; - методы составления финансовых документов.	1, 2, 4, 5, 6		
	Уметь: - составлять служебную документацию и технические заявки на приобретение физкультурно-спортивный экипировки, инвентарь, оборудования; - осуществлять качественный уход за применяемыми в профессиональной деятельности оборудованием и инвентарем; - выбирать необходимое оборудование, экипировку, инвентарь, исходя из технических характеристик, грамотно оценивать предлагаемые аналоги; - работать с нормативными документами, относящимися к профессиональной деятельности.	2, 4, 5, 6		
	Владеть: - навыками безопасной и эффективной работы и качественного ухода за оборудованием и инвентарем. - навыками составления планово-финансовых документов по приобретению оборудования, инвентаря и экипировки.	2, 5, 6		

ПК-28	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методы и средства сбора информации, а также основные источники информации о физической культуре и спорте; - основные актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта; - принципы организации и проведения научно-исследовательских работ; - основы теории планирования эксперимента; - способы статистической обработки полученных результатов. 	1, 2, 5, 6		
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать, правильно организовать и провести научный эксперимент по определению эффективности различных видов деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик; - статистически обрабатывать и анализировать результаты; - осуществлять научный анализ, обобщение и оформление результатов исследований; - использовать информационные технологии для планирования и коррекции процессов профессиональной деятельности, контроля состояния занимающихся. 	2, 5		
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками получения и первичной обработки информации о достижениях в сфере ФКиС из различных источников; - основами организации и проведения научно-исследовательских работ; - навыками рационального использования учебно-лабораторного и управленческого оборудования, специальной аппаратуры и инвентаря, современной компьютерной техникой. - использования информационных технологий для планирования и коррекции процессов профессиональной деятельности; - навыками дифференцированного подхода к решению (проблематики) возникающих вопросов в профессиональной деятельности. 	6		
ПК-30	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принципы организации научного исследования; - основы научного поиска, обработки и систематизации данных. 	2, 3, 5, 6		
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проводить научно-обоснованную оценку имеющихся результатов; - использовать методы педагогической, психологической и функциональной диагностики, изучать коллектив и индивидуальные особенности занимающихся. 	2, 3, 4, 5		
	<p>Владеть: опытом научного анализа и применения научных данных в практической деятельности.</p>	4, 5, 6		

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

4.1 Очное обучение (ускоренное обучение на базе ВО)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 47 зачетных единиц, экзамены – 27 часов, аудиторные занятия – 536 часов, самостоятельная работа студентов – 1129 часов.

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

№ раздела/темы	Разделы и темы дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (тяжелоатлетические виды спорта)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Л	П	СРС	Контроль	
1 курс 1 семестр	Всего:531 час	1	18	72	441		
1	Раздел 1. Общие основы теории ТАВС	1					
1.1	Введение в специализацию	1	1	-	-		
1.2	ТАВС в системе физического воспитания РФ	1	1	-	36		
1.3	История развития ТАВС	1	1	-	22		
1.4	Объективные и субъективные условия спортивной деятельности в ТАВС	1	-	1	22		
1.5	Анализ состояния и тенденции развития ТАВС на современном этапе в России и мире	1	-	1	24		
1.6	Правила соревнований в тяжелоатлетических видах спорта	1	-	6	40		
1.7	Классификация, систематика и терминология в ТАВС	1	1	4	33		
1.8	Техника безопасности в ТАВС	1	-	4	36		
2	Раздел 2. Техника выполнения упражнений в ТАВС	1					

2.1	Теоретические основы техники тяжелоатлетических упражнений	1	2	-	44	
2.2	Техника упражнений в тяжелой атлетике	1	4	20	48	
2.3	Техника упражнений в пауэрлифтинге	2	2	12	44	
2.4	Техника упражнений в гиревом спорте	2	2	10	36	
2.5	Техника упражнений в бодибилдинге	2	2	10	36	
3	Раздел 3. Научно-исследовательская работа и УИРС	2				
3.1	Введение в НИР и УИРС. Задачи и организация НИР и УИРС в ТАВС	2	2	4	20	
I курс 2 семестр	Всего:378 часов	3	18	72	279	9
4	Раздел 4. Физические и психические качества в ТАВС	3				
4.1	Методы развития силы мышц в ТАВС	3	2	4	20	
4.2	Методы развития быстроты в ТАВС	3	1	4	16	
4.3	Методы развития гибкости в ТАВС	3	1	2	8	
4.4	Методы развития координационных способностей в ТАВС	3	1	2	8	
4.5	Методы развития выносливости в ТАВС	3	1	2	8	
4.6	Структура психики и психические свойства спортсменов ТАВС	3	1	2	8	
4.7	Психические процессы и психические качества занимающихся ТАВС	3	-	2	10	
4.8	Психические состояния спортсменов ТАВС и пути их регуляции	3	-	2	10	
4.9	Психорегулирующие средства восстановления в тренировочном процессе	3	-	2	10	
5	Раздел 5. Методика обучения технике выполнения упражнений в ТАВС и её совершенствование	3				

5.1	Общедидактические принципы и методы обучения в ТАВС	3	1	-	6		
5.2	Факторы, влияющие на формирование двигательного навыка	3	1	2	8		
5.3	Методика обучения технике соревновательных упражнений в ТАВС	3	2	12	30		
6	Раздел 6. Методика планирования	4					
6.1	Структура управления тренировочным процессом	4	1	4	10		
6.2	Планирование объёма тренировочной нагрузки в ТАВС	4	1	4	16		
6.3	Планирование интенсивности тренировочной нагрузки в ТАВС	4	1	4	16		
6.4	Вариативность спортивной тренировки в ТАВС	4	-	4	20		
6.5	Перспективное планирование	4	-	4	20		
6.6	Текущее и оперативное планирование в ТАВС	4	1	4	20		
6.7	Контроль и учёт спортивного совершенствования в ТАВС	4	1	4	20		
6.8	Планирование применения средств и методов ТАВС для физической подготовки спортсменов разных специализаций	4	1	4	8		
6.9	Особенности планирования спортивной работы в вузах и колледжах	4	1	4	7		
	Подготовка к экзамену	4	-	-	-	9	
Всего за I курс: 909 часов (25,25 зачетных единиц)			36	144	720	9	Экзамен
II курс 3 семестр	Всего:117 часов	5	18	72	27		
7	Раздел 7. Теория и методика тренировки в ТАВС	5					
7.1	Система отбора в ТАВС	5	2	-	10		
7.2	Планирование спортивной тренировки	5	-	16	4		
7.3	Контроль и учёт спортивного совершенствования	5	-	16	4		

7.4	Организационно-методические особенности подготовки в ТАВС	5	4	6	-		
3	Раздел 3. Научно-исследовательская работа и УИРС	5					
3.2	Методы и методики исследования в ТАВС	5	4	8	4		
3.3	Курсовая работа и выпускная квалификационная работа: выбор темы, обоснование, методика написания	5	4	12	-		
8	Раздел 9. Система управления тренировкой в ТАВС	5					
8.1	Общие основы теории управления	5	2	-	-		
8.2	Прогнозирование спортивных результатов	5	-	10	-		
8.3	Моделирование спортивной деятельности	5	2	4	5		
II курс 4 семестр	Всего:108 часов	6	14	72	13	9	
8	Раздел 8. Система управления тренировкой в ТАВС	6					
8.3	Моделирование спортивной деятельности	6	2	42	3		
9	Раздел 9. Научно-методические основы подготовки женщин в ТАВС	6					
9.1	Особенности силовой подготовки спортсменов	6	4	14	2		
9.2	Особенности проявления ОМЦ у женщин в ТАВС	6	2	4	1		
9.3	Медико-биологические основы тренировок спортсменов ТАВС	6	4	8	6		
9.4	Проблема отбора и возрастных особенностей при подготовке женщин в ТАВС	6	2	4	1		
	Подготовка к экзамену	6				9	
Всего за III курс: 225 часов (6,25 зачетных единиц)			32	144	40	9	Экзамен
III курс 5 семестр	Всего: 297 часов	7	18	72	207		
10	Раздел 10. Медико-биологические проблемы тренировки в ТАВС	7					
10.1	Морфофункциональные особенности спортсменов в	7	4	8	22		

	ТАВС						
10.2	Медико-биологические основы отбора в ТАВС	7	4	8	22		
11	Раздел 11. Теория и методика подготовки атлетов экстра-класса	7					
11.1	Современные представления о критериях и параметрах объёма и интенсивности нагрузки в ТАВС	7	4	10	26		
11.2	Влияние интенсивных физических нагрузок на адаптивные свойства организма	7	4	8	20		
11.3	Цели, задачи и содержание спортивной тренировки	7	2	6	32		
11.4	Основные средства и методы тренировки	7	-	10	30		
11.5	Контроль и учёт спортивного совершенствования	7	-	10	32		
3	Раздел 3. Научно-исследовательская работа и УИРС	7					
3.4	Оформление выпускных квалификационных работ	7		12	23		
III курс 6 семестр	Всего:261 час	8	18	72	162	9	
12	Раздел 12. Менеджмент в ТАВС	8					
12.1	Менеджмент в КФК, ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, УОР	8	4	14	44		
12.2	Обеспечение системы подготовки в ТАВС	8	4	16	34		
13	Раздел 13. Спортивно-педагогическое мастерство тренера	8					
13.1	Функции тренера	8	2	14	24		
13.2	Педагогические способности и стили деятельности тренера в ТАВС	8	4	12	20		
13.3	Деловые и личностные взаимоотношения тренера	8	4	6	20		
13.4	Оценка деятельности и личности тренера по ведущим критериям	8	-	10	20		
	Подготовка к экзамену	8				9	
Всего за III курс: 558 часов (15,5 зачетных единиц)			36	144	369	9	Экзамен
Всего за три курса: 1692 часа			104	432	1129	27	Экзамен (3)

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 «Теория и методика избранного вида спорта (тяжелоатлетические виды спорта)» (Приложения к рабочей программе дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (тяжелоатлетические виды спорта)»).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта (тяжелоатлетические виды спорта)».

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 видах тяжелоатлетического спорта, 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 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 по направлению подготовки бакалавра реализация компетентностного подхода предусматривает широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

«Выездные» тренировки – это интенсивные формы коллективного обучения в режиме «погружения» в профессиональную среду. Студенты получают возможность упорядочить знания, развить практические навыки групповой работы, обменяться опытом и установить деловые связи.

Деловая игра – метод имитации (подражания, изображения) принятия решений и выполнения действий тренерами, судьями и руководителями спортивных структур в различных искусственно созданных ситуациях при проведении тренировочных занятий, соревнований и.п.

Дискуссия – форма учебной работы, в рамках которой студенты высказывают свое мнение по проблеме, заданной преподавателем. Проведение дискуссий по проблемным вопросам подразумевает написание студентами рефератов по предложенным тематикам.

Круглый стол – один из наиболее эффективных способов для обсуждения острых, сложных и актуальных на текущий момент вопросов в любой профессиональной сфере, обмена опытом и творческих инициатив. Такая форма позволяет лучше усвоить материал, найти необходимые решения в процессе эффективного диалога.

Метод кейс-стади – обучение, при котором студенты и преподаватели участвуют в непосредственном обсуждении тактических ситуаций или задач, решаемых с использованием различных разновидностей действий. При данном методе обучения студент самостоятельно вынужден принимать решение применить определенные действия и обосновать их эффективность в соревновательной деятельности.

Метод проектов – это комплексный метод обучения, результатов которого является создание какого-либо продукта или явления. В основе учебных проектов лежат исследовательские методы обучения (самостоятельная работа студентов, работа в рамках научного кружка).

Тестирование – контроль знаний с помощью тестов, которые состоят из условий (вопросов) и вариантов ответов для выбора (самостоятельная работа студентов).

Тренинг – форма интерактивного обучения, целью которого является развитие компетентности межличностного и профессионального поведения в общении.

В рамках учебного курса предусмотрены встречи с представителями российской и международной федераций тяжелоатлетического спорта (тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг, кроссфит, силовой экстрим), государственных и общественных организаций, мастер-классы олимпийских чемпионов по тяжелоатлетическим видам спорта и их тренеров.

**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. Итоговый (курсовой) – служит для оценки уровня усвоения дисциплины по завершении её прохождения.

3. Контроль остаточных знаний – по блоку дисциплин – обеспечивает определение прочности усвоенного (через 6-12 мес.); на основании его результатов корректируются программы и методика преподавания.

4. Текущий – проводится на плановых занятиях и в ходе проверки самостоятельных работ. Главная цель текущего контроля – оперативная оценка работы преподавателя и обучаемых, а также их индивидуальных

особенностей. Функции текущего контроля: содействует более оперативному выявлению отстающих для надлежащего реагирования; оптимизирует индивидуальные занятия; рационализирует работу с программным материалом.

Требования к текущему контролю.

1. Итоговые оценки определяются по результатам непрерывного текущего контроля.

2. На каждом занятии необходимо отводить время для проверки знаний и навыков студентов по пройденному материалу и усвоения изучаемой темы.

3. Текущим контролем должно быть охвачено как можно больше обучаемых с обязательной оценкой их знаний, навыков, приёмов и действий.

Базовые формы текущего контроля - проверка заданий на самостоятельную работу (конспектов, отчётных документов и др.)

Опросы. Классификация опросов: 1) по охвату обучаемых: сплошной (фронтальный), выборочный, индивидуальный; 2) по методу проверки: устный, письменный, “машинный”; 3) по методу получения ответов: альтернативный, конструируемый. 4) по объёму проверяемого материала: краткий, развёрнутый.

Примеры использования опросов: собеседование – индивидуальный устный опрос; “летучка” – краткий фронтальный письменный опрос; семинар – выборочный развёрнутый устный опрос; контрольная работа – фронтальный конструируемый письменный опрос.

Условия активизации текущего контроля: - содействие руководства и опытных преподавателей в подготовке материалов для текущего контроля; - стимулирование личной заинтересованности в проведении текущего контроля; - рационализация усилий по организации активного текущего контроля. Последнее из условий предполагает на начальном этапе наиболее трудоёмкую и кропотливую деятельность педагога.

Улучшение изучения обучаемых является не перегрузкой, а минимально необходимым условием эффективности любого обучения.

Оптимизация текущего контроля на лекциях и групповых занятиях: выделить в тексте краткие фрагменты, даваемые под запись; дополнять каждый фрагмент вопросом-заглавием; пронумеровать полученные блоки "вопрос-ответ"; выделить наиболее важные блоки, задаваемые к очередной "летучке".

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной деятельности студентов как условие формирования способностей студентов к самообучению и самореализации и как показатель качества деятельности преподавателей в подготовке будущих специалистов. Функциями учебно-методического обеспечения явились создание единства и системности теоретической, методической и практической подготовки студентов, личностной и профессиональной самоорганизации, самообучения и самореализации, среды личностного выбора и индивидуальной траектории профессионального становления, условий для повышения качества усвоения содержания педагогических дисциплин, индивидуализация процесса профессиональной самостоятельной деятельности.

Виды самостоятельной деятельности студентов во время лекций, семинарских занятий, на педагогической практике. Учебно-методическое обеспечение представлено разнообразными видами самостоятельной работы студентов (реферирование, конспектирование, проекты, схемы, педагогические ситуации, эссе и т.п.), каждый из которых был снабжен специфическими методами работы: формулировка суждений, поиск зависимостей, доказательств, имитации и т.п. Основные методы: драматизация проблемных педагогических ситуаций, демонстрация субъект-субъектных взаимодействий, коллективная рефлексия, алгоритмизация, дифференциация научных суждений, оппонирование, «театр одного актёра», имитационные диалоги, парирование.

Особенности освоения видов самостоятельной работы: на младших курсах студенты лучше работают с текстами и драматизациями, на старших курсах успешнее работа по осуществлению проектов и научных понятий.

Особую сложность вызывают у студентов задания, связанные с рефлексией, с самооценкой качества выполненного задания и переносом теоретического знания на педагогическую практику. Преодоление данного противоречия осуществляется с помощью личностной и профессиональной презентации студентов на лекциях, семинарских занятиях в педагогической практике и на различных конференциях, где они приобретают опыт коммуникаций и творческой самореализации.

Способы самообучения и самореализации рассматриваются как показатели качества разработанного и апробированного учебно-методического обеспечения. Самообучение рассматривается как профессиональная характеристика, а самореализация - как личностная. Способность к самообучению формируется значительно быстрее по сравнению с самореализацией. Процесс самореализации более сложный, так как в нем проявляются личностные характеристики, в некоторой степени, задерживающие этот процесс - неуверенность, отсутствие гибкости мыслительных процессов, низкий уровень воображения и др. Несмотря на разницу протекания этих процессов, эксперимент подтвердил, что спроектированное на научных принципах учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов обуславливает качество данной работы и качество профессиональной подготовки и личностного развития.

Внеучебные виды деятельности носят творческий характер, методы были ориентированы на индивидуальное развитие. Студенты могли быстро реагировать на сложившиеся педагогические ситуации и находить верные способы их разрешения.

Показателями качества реализуемого учебно-методического обеспечения самостоятельной работы студентов являются сформированные способы решения педагогических задач, творческие работы по проектированию, перенос теоретического знания в практическую деятельность, способность систематизировать материал, вести диалог в коллективе, осуществлять самооценку выполненной работы относительно

требований стандарта, идей развивающего образования и ценностных ориентации как целевых установок процесса обучения и воспитания.

Становление опыта самостоятельной работы студентов обеспечивается сформированными способами самоорганизации, самопознания содержания педагогических дисциплин. Самостоятельная деятельность выявляет мотивы, познавательные профессиональные и личностные интересы, обуславливает возникновение поисковой творческой деятельности студентов, учит рефлексии, самоконтролю и самооценке.

Вопросы для проведения промежуточной аттестации

Первый курс

Вопросы к семестровому контролю:

1. Характеристика ТАВС и их прикладное значение.
2. Задачи развития тяжелоатлетических видов спорта в Российской Федерации, роль спортивных школ и училищ в подготовке спортивного резерва.
3. Возникновение и развитие тяжёлой атлетики как вида спорта, успехи соотечественников в международных соревнованиях.
4. Эволюция техники соревновательных упражнений в ТАВС и методики спортивной тренировки.
5. Эволюция правил соревнований в тяжелоатлетических видах спорта.
6. Основы организации и проведения соревнований по ТАВС, виды соревнований.
7. Функциональные обязанности судей в тяжелоатлетических видах спорта.
8. Структура и содержание работы федераций по тяжелоатлетическим видам спорта.
9. Права и обязанности спортсменов, участвующих в соревнованиях по ТАВС.

10. Правила выполнения соревновательных упражнений в тяжёлой атлетике.
11. Правила выполнения соревновательных упражнений в пауэрлифтинге.
12. Правила выполнения соревновательных упражнений в гиревом спорте.
13. Позирование в бодибилдинге.
14. Классификация и ранжирование средств подготовки в ТАВС.
15. Основные гигиенические требования к местам для занятий ТАВС.
16. Типичные травмы и их предупреждение в ТАВС.
17. Техническое обслуживание инвентаря и оборудования для занятий ТАВС.
18. Техника выполнения рывка штанги и подъёма штанги на грудь.
19. Техника выполнения толчка штанги от груди.
20. Техника выполнения толчка гирь, толчка гирь по длинному циклу.
21. Техника выполнения рывка гири.
22. Техника выполнения элементов силового жонглирования гирями.
23. Техника выполнения соревновательных упражнений в пауэрлифтинге (приседание, жим, тяга).
24. Базовые средства силовой подготовки.
25. Локальные средства силовой подготовки.
26. Подводящие и специально-подготовительные упражнения в ТАВС, их характеристика.
27. Способы регистрации параметров техники в ТАВС и их анализ.
28. Характеристика факторов, влияющих на проявление силовых способностей.

29. Применение комплексов упражнений с отягощениями в оздоровительных целях.

30. Применение комплексов упражнений с отягощениями в профессионально-прикладных целях.

31. Применение комплексов упражнений силового характера с весом собственного тела и подручных средств в оздоровительных и профессионально-прикладных целях.

32. Основные задачи научно-исследовательской работы в ТАВС.

33. Значение учебно-исследовательской работы студентов для подготовки высококвалифицированных специалистов.

34. Методы исследования, применяемые в тяжелоатлетических видах спорта.

35. Основные методики, применяемые при выполнении научно-исследовательских работ в ТАВС.

36. Основные направления научных исследований в ТАВС.

37. Документы учёта тренировочных нагрузок в ТАВС.

38. Порядок ведения дневника тренировок в ТАВС.

39. Критерии объёма и интенсивности тренировочной нагрузки в ТАВС и способы их определения.

40. Тестирование физической подготовленности в ТАВС: прыжковые, силовые тесты; динамометрия; тестирование уровня физической подготовленности

Вопросы к экзамену:

1. Определение понятия «силовые способности человека», их разнообразие.

2. Общие основы методики воспитания силы мышц.

3. Факторы, влияющие на проявление силовых способностей. Специализированное развитие мышечной силы.

4. Сенситивные периоды для развития силы.

5. Динамическая и статическая сила мышц. Динамические методы воспитания силы с преодолевающим режимом двигательной деятельности. Динамические методы воспитания силы с уступающим режимом двигательной деятельности.

6. Статические (изометрические), смешанные стимулирующие методы воспитания силы мышц.

7. Интенсивные и экстенсивные методы, круговая тренировка и комбинированные упражнения.

8. Особенности применения методов воспитания силы мышц в тяжёлой атлетике, пауэрлифтинге, гиревом спорте, бодибилдинге и профессионально-прикладной физической подготовке средствами ТАВС.

9. Методы оценки силовых способностей спортсменов.

10. Определение мышечной массы и её парциальной доли в общем весе тела спортсменов. Определение отношения веса тела к росту (индекс Кетле). Изучение зависимости веса тела от роста (индекс Кауба).

11. Определение физиологического и анатомического поперечника мышцы.

12. Измерение быстрой, медленной и статической силы, абсолютной и относительной силы.

13. Расчёт парциальных долей применённых методов воспитания силовых способностей в общем объёме тренировочных нагрузок по данным дневниковых записей.

14. Регистрация продолжительности интервалов отдыха между подходами к штанге при использовании повторных методов.

15. Измерение величины и продолжительности напряжения мышц.

16. Косвенное определение композиции мышечных волокон нижних конечностей.

17. Степень развития силы мышц в зависимости от половых и возрастных особенностей.

18. Наступление адаптации от применения постоянных раздражителей при воспитании силовых способностей и борьба с ней.

19. Определение понятия «скоростные способности человека». Факторы, влияющие на проявление быстроты в ТАВС.

20. Сенситивные периоды для развития быстроты. Взаимосвязь силовых способностей со скоростными. Виды скоростных способностей в ТАВС.

21. Средства и методы воспитания быстроты в ТАВС. Методы оценки быстроты движений.

22. Применение прыжковых тестов различных видов для оценки скоростно-силовых качеств нижних конечностей.

23. Содержание программ подготовки в ТАВС с преимущественной направленностью на воспитание быстроты движений.

24. Определение понятия «гибкость человека». Факторы, влияющие на проявление гибкости в ТАВС.

25. Сенситивные периоды для развития гибкости. Активная и пассивная гибкость. Своеобразие гибкости в тяжёлой атлетике, пауэрлифтинге, бодибилдинге и гиревом спорте.

26. Средства и методы воспитания гибкости, в том числе и с использованием отягощений. Методы оценки подвижности различных суставов.

27. Содержание программ подготовки в ТАВС с преимущественной направленностью на увеличение подвижности в суставах и растяжение (стретчинг) мышц и сухожилий.

28. Определение понятия «координационные способности человека». Факторы, влияющие на проявление координационных способностей в ТАВС.

29. Сенситивные периоды для развития координации движений.

30. Своеобразие координационных способностей в тяжёлой атлетике, пауэрлифтинге, бодибилдинге и гиревом спорте.

31. Упражнения для воспитания координационных способностей. Развитие координации движений при выполнении тяжелоатлетических упражнений и средствами гиревого спорта (жонглирование).

32. Методы оценки координационных способностей в ТАВС.

33. Определение понятия «выносливость человека». Факторы, влияющие на проявление выносливости в ТАВС.

34. Сенситивные периоды для развития координации движений. Общая и специальная выносливость в ТАВС.

35. Средства и методы воспитания специальной выносливости в ТАВС (круговая тренировка, интервальная тренировка, комбинированные упражнения, суперсеты и др.). 36. Методы оценки состояния выносливости в ТАВС, контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке в ТАВС, отражающие выносливость.

37. Тестирование общей и специальной выносливости в контрольных нормативах и упражнениях. Выполнение теста PWC_{170} в классическом варианте и в модифицированных, применительно к ТАВС.

38. Содержание программ подготовки в ТАВС с преимущественной направленностью на совершенствование общей и специальной выносливости занимающихся ТАВС.

39. Определение понятия «психика человека». Содержание психики человека и спортсменов ТАВС.

40. Характер человека (спортсмена) – как наиболее отчётливое образование, возникающее и формирующееся под воздействием учебно-воспитательного процесса и жизнедеятельности, в частности – под воздействием тренировок в ТАВС.

41. Приёмы регуляции и саморегуляции состояний спортсмена в ТАВС.

42. Признаки, требующие применения психорегулирующих средств в ТАВС.

43. Специфика применения общедидактических принципов при обучении в тяжелоатлетических видах спорта.

44. Вариативность техники (двигательного навыка) в ТАВС в зависимости от изменения веса снаряда. Влияние координационных способностей на формирование навыков.

45. Факторы, положительно и отрицательно влияющие на формирование двигательного навыка. Понимание двигательной задачи, самоконтроль движения, эмоциональное состояние и утомление.

46. Положительный и отрицательный перенос навыков в упражнениях с отягощениями.

47. Принципы определения рациональной последовательности обучения технике упражнений в ТАВС, их научное обоснование. Возможные варианты последовательности в разучивании упражнений.

48. Ошибки в технике упражнений с отягощениями. Главные и второстепенные ошибки и методика их исправления.

49. Методическая последовательность (различные варианты) в применении и изучении упражнений в ТАВС.

50. Организация процесса обучения. Характеристика основных форм организации: групповая, индивидуальная, урочная и самостоятельная. Требования к рациональной организации обучения.

50. Периодизация спортивной тренировки в ТАВС. Основы периодизации спортивной тренировки в ТАВС.

51. Спортивная тренировка в ТАВС как многолетний процесс. Этап предварительной спортивной подготовки, этап начальной специализации, этап углубленного совершенствования, этап спортивного долголетия.

52. Понятие о количественных и качественных характеристиках тренировочной нагрузки при работе с отягощениями.

53. Вариативность - как один из факторов, способствующих повышению спортивного результата в ТАВС.

54. Характеристика рационального построения отдельного тренировочного занятия: полноценная разминка, основная и заключительная

части урока. Применение профилактических упражнений. Создание положительного эмоционального фона.

55. Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное.

56. Значение и содержание педагогического контроля процесса спортивной тренировки в ТАВС.

57. Планирование специализированной физической подготовки с использованием отягощений в разных видах спорта: в статических упражнениях, движениях с различной скоростью. Планирование темпа выполнения упражнения, веса отягощения, количества повторений в одном подходе и количества подходов и их влияние на характер развиваемых физических качеств.

58. Методика измерения (определения) скоростно-силовой подготовленности. 59. Особенности методики физической подготовки скоростно-силовой направленности у юношей, девушек, мужчин и женщин различного возраста.

60. Тяжелоатлетические виды спорта - как обязательный или факультативный курс физического воспитания в различных учебных заведениях.

Второй курс

Вопросы к семестровому контролю:

1. Цели, задачи, принципы, этапы и критерии отбора в ТАВС.
2. Специфические особенности отбора разных специализаций в ТАВС.
3. Способы определения уровня спортивного мастерства атлетов ТАВС по протоколам соревнований.
4. Оценка многолетней динамики технического мастерства по видеозаписям, стабильности выступлений атлетов ТАВС на соревнованиях в целях отбора в сборные команды.
5. Виды и содержание тренировочных циклов в ТАВС.
6. Основные принципы составления индивидуальных тренировочных программ подготовки, работа с различными документами планирования.
7. Планирование восстановительных средств, медицинского контроля и научного обеспечения при подготовке спортсменов ТАВС.
8. Способы оценки технической и тактической подготовленности атлетов ТАВС, их состояния и тренировочной нагрузки.
9. Виды обследования и контроля состояния спортсменов в ТАВС.
10. Организация работы в сборных командах, спортивных школах, училищах олимпийского резерва, коллективах физической культуры и секциях по тяжелоатлетическим видам спорта.
11. Составление сметы расходов на основе календаря спортивных мероприятий.
12. Организация и содержание работы по повышению квалификации тренерского состава.
13. Медицинский контроль за спортсменами в ТАВС.
14. Проблема совершенствования документации учёта и планирования тренировочного процесса в ТАВС.

15. Агитационно-пропагандистская и культурно-массовая работа при занятиях тяжелоатлетическими видами спорта.
16. Использование технических средств в тренировочном процессе тяжелоатлетов.
17. Основные научные методы исследования, используемые в ТАВС и их характеристика.
18. Педагогические и инструментальные методы исследования в ТАВС.
19. Назначение тренажёрно-исследовательских стендов и аппаратно-программных комплексов в ТАВС.
20. Характеристика средств срочной информации в ТАВС.
21. Основные научные проблемы в фундаментальных и прикладных исследованиях в тяжелоатлетических видах спорта.
22. Значение общетеоретических дисциплин в проведении НИР и УИРС в ТАВС.
23. Перспективы исследовательской работы в ТАВС.
24. Порядок и этапы выполнения выпускной квалификационной работы.
25. Технология и стандарты оформления выпускной квалификационной работы.
26. Общие основы теории управления, основные звенья и закономерности управления спортивной тренировкой.
27. Основные модельные характеристики тренировочной и соревновательной деятельности атлетов в зависимости от тяжелоатлетической специализации.
28. Основные компоненты управления спортивной тренировкой.
29. Связи в системе управления «тренер-атлет», роль необходимой информации в системе управления спортивной тренировкой.

30. Особенности прогнозирования результатов в ТАВС, составление краткосрочных и долгосрочных прогнозов по анализу выступлений атлетов на соревнованиях.

Вопросы к экзамену:

1. Цели, задачи, принципы, этапы и критерии отбора в ТАВС.
2. Специфические особенности отбора разных специализаций в ТАВС.
3. Способы определения уровня спортивного мастерства атлетов ТАВС по протоколам соревнований.
4. Оценка многолетней динамики технического мастерства по видеозаписям, стабильности выступлений атлетов ТАВС на соревнованиях в целях отбора в сборные команды.
5. Виды и содержание тренировочных циклов в ТАВС.
6. Основные принципы составления индивидуальных тренировочных программ подготовки, работа с различными документами планирования.
7. Планирование восстановительных средств, медицинского контроля и научного обеспечения при подготовке спортсменов ТАВС.
8. Способы оценки технической и тактической подготовленности атлетов ТАВС, их состояния и тренировочной нагрузки.
9. Виды обследования и контроля состояния спортсменов в ТАВС.
10. Организация работы в сборных командах, спортивных школах, училищах олимпийского резерва, коллективах физической культуры и секциях по тяжелоатлетическим видам спорта.
11. Составление сметы расходов на основе календаря спортивных мероприятий.
12. Организация и содержание работы по повышению квалификации тренерского состава.
13. Медицинский контроль за спортсменами в ТАВС.

14. Проблема совершенствования документации учёта и планирования тренировочного процесса в ТАВС.
15. Агитационно-пропагандистская и культурно-массовая работа при занятиях тяжелоатлетическими видами спорта.
16. Использование технических средств в тренировочном процессе тяжелоатлетов.
17. Основные научные методы исследования, используемые в ТАВС и их характеристика.
18. Педагогические и инструментальные методы исследования в ТАВС.
19. Назначение тренажёрно-исследовательских стендов и аппаратно-программных комплексов в ТАВС.
20. Характеристика средств срочной информации в ТАВС.
21. Основные научные проблемы в фундаментальных и прикладных исследованиях в тяжелоатлетических видах спорта.
22. Значение общетеоретических дисциплин в проведении НИР и УИРС в ТАВС.
23. Перспективы исследовательской работы в ТАВС.
24. Порядок и этапы выполнения выпускной квалификационной работы.
25. Технология и стандарты оформления выпускной квалификационной работы.
26. Общие основы теории управления, основные звенья и закономерности управления спортивной тренировкой.
27. Основные модельные характеристики тренировочной и соревновательной деятельности атлетов в зависимости от тяжелоатлетической специализации.
28. Основные компоненты управления спортивной тренировкой.
29. Связи в системе управления «тренер-атлет», роль необходимой информации в системе управления спортивной тренировкой.

30. Особенности прогнозирования результатов в ТАВС, составление краткосрочных и долгосрочных прогнозов по анализу выступлений атлетов на соревнованиях.

31. Сбор научной информации для составления прогноза развития спортсмена в ТАВС.

32. Понятие и сущность моделирования спортивной деятельности в ТАВС.

33. Порядок разработки модельных характеристик техники выполнения движений и тренировочных нагрузок в различных ТАВС.

34. Особенности силовой подготовки спортсменок в ТАВС.

35. Сенситивные периоды развития физических качеств у женщин.

36. Овариально-менструальный цикл у женщин и его связь с физической работоспособностью.

37. Особенности силовой тренировки женщин в зависимости от фазы ОМЦ.

38. Особенности методики силовой подготовки в дородовой и послеродовой период у спортсменок ТАВС.

39. Основные медико-биологические проблемы при подготовке спортсменок ТАВС.

40. Проблемы отбора и возрастных особенностей при подготовке женщин в ТАВС.

Третий курс

Вопросы к семестровому контролю:

1. Возрастные изменения параметров морфофункциональных особенностей ТАВС по данным научных исследований

2. Влияние применения различных средств и методов тренировки мужчин и женщин на их морфофункциональные особенности

3. Механизмы адаптации в ТАВС

4. Основные особенности восстановления после нагрузок в ТАВС в зависимости от половой принадлежности спортсменов и массы их тела.
5. Сердечно-сосудистая, нервная, дыхательная система мужчин и женщин в ТАВС.
6. Утомление и восстановительные процессы.
7. Система отбора как составная часть общей системы подготовки спортсмена.
8. Принципы отбора. Основные пути отбора.
9. Медико-биологические предпосылки для основных этапов отбора
10. Медико-биологические критерии отбора: возраст, состояние здоровья; уровень развития центрально-нервного и мышечного факторов
11. Потенциальные возможности функциональных систем организма к выполнению специфической двигательной деятельности; психическая устойчивость к перенесению специфических тренировочных нагрузок; наличие цели (мотивации).
12. Специфические методы отбора в тяжелоатлетических видах спорта
13. Цели и задачи отбора на различных этапах подготовки
14. Средства и методы отбора
15. Критерии объёма тренировочной нагрузки
16. Объём и доля общей нагрузки в основных и дополнительных упражнениях
17. Критерии интенсивности тренировочной нагрузки
18. Взаимосвязь параметров объёма и интенсивности нагрузки
19. Параметры интенсивности нагрузки сильнейших атлетов экстра-класса.
20. Влияние гормональных систем на управление механизмом общей адаптации организма

21. Механизмы мобилизации энергетических ресурсов и функциональных возможностей организма.
22. Виды соревнований, их значение.
23. Задачи спортивной тренировки на различных этапах подготовки
24. Характеристика основных параметров объёма и интенсивности тренировочной нагрузки
25. Применение соревновательных, специально-подготовительных, Общеразвивающих и нетрадиционных упражнений в тренировках
26. Применение тренажёрных устройств и физиотерапевтических средств.
27. Учёт, обработка и анализ тренировочных нагрузок по дневниковым записям
28. Модельные характеристики тренировочной и соревновательной деятельности атлетов в зависимости от тяжелоатлетической специализации
29. Методология разработки модельных характеристик управленческой деятельности в ТАВС.
- 30.** Реклама высоких спортивных достижений с целью развития ТАВС.

Вопросы к экзамену:

1. Возрастные изменения параметров морфофункциональных особенностей в ТАВС.
2. Психологические особенности мужчин и женщин, занимающихся ТАВС.
3. Основные механизмы адаптации при занятиях тяжелоатлетическими видами спорта.
4. Основные особенности восстановления после нагрузок в зависимости от половой принадлежности и массы тела.
5. Способы определения и сравнительный анализ параметров телосложения спортсменов ТАВС.

6. Функционирование основных систем организма у мужчин и женщин в ТАВС.
7. Особенности утомления и восстановительных процессов у мужчин и женщин в ТАВС.
8. Психолого-педагогические особенности тренировок и соревновательной деятельности в ТАВС.
9. Понятие о спортивной одарённости и его медико-биологическая составляющая в ТАВС.
10. Принципы и основные пути спортивного отбора в ТАВС.
11. Методические особенности выявления перспективных атлетов.
12. Специфические методы отбора в тяжелоатлетических видах спорта.
13. Критерии объёма тренировочной нагрузки в ТАВС.
14. Критерии интенсивности тренировочной нагрузки в ТАВС.
15. Особенности подготовки тяжелоатлетов в зависимости от массы тела.
16. Тенденции изменения параметров нагрузки с ростом уровня спортивного мастерства тяжелоатлетов.
17. Роль гормонов в адаптации организма к интенсивным физическим нагрузкам с отягощениями.
18. Влияние физических нагрузок на резистентность организма спортсменов экстра-класса в ТАВС.
19. Влияние возраста атлетов на адаптивные свойства организма.
20. Календарь соревнований – основополагающий документ, определяющий стратегию подготовки в ТАВС.
21. Задачи спортивной тренировки на различных этапах подготовки атлетов экстра-класса.
22. Применение традиционных и нетрадиционных средств и методов тренировки в ТАВС.

23. Применение тренажёрных устройств и физиотерапевтических средств в ТАВС.
24. Особенности применения методов развития различных физических качеств у атлетов экстра-класса.
25. Учёт индивидуальных особенностей при выборе методов тренировки в ТАВС.
26. Понятие об общих основах теории управления, основные звенья и закономерности управления спортивной тренировкой.
27. Основные компоненты управления спортивной тренировкой.
28. Понятие и сущность моделирования управления спортивной тренировкой и соревновательной деятельностью.
29. Организационное обеспечение подготовки атлетов и специалистов в ТАВС.
30. Реклама высоких спортивных достижений с целью развития ТАВС.
31. Характеристика основных функций, выполняемых тренером при подготовке спортсменов ТАВС.
32. Пути совершенствования профессиональных качеств тренера.
33. Методика оценки качества знаний, умений и навыков тренера по выполнению им своих функций.
34. Характеристика стилей деятельности тренера (автократический, коллегиальный, попустительский, переходный).
35. Пути совершенствования стиля деятельности тренера в зависимости от оценки его другими специалистами и самооценки.
36. Понятия деловые (формальные) и личностные (неформальные) отношения в деятельности тренера.
37. Характеристика групп причин, вызывающих конфликты на тренировках и соревнованиях в ТАВС.
38. Способы предупреждения и устранения конфликтов в процессе тренировок и соревнований.

39. Критерии оценки индивидуальных свойств личности тренера.
40. Особенности работы тренера с различным контингентом спортсменов ТАВС.

Примерные темы рефератов по всему курсу дисциплины (Без учета тем рефератов по дополнительному заданию преподавателя для студента, пропустившего тему раздела по уважительной причине)

1. Место ТАВС в системе физического воспитания РФ. Значение силовой, том числе скоростно-силовой, подготовленности в деятельности человека.
2. Роль упражнений с отягощениями и их применение в различных видах спорта и деятельности (профессионально-прикладной аспект).
3. Эволюция правил соревнований по тяжёлой атлетике и техники подъёма штанги.
4. Организационная основа отечественной школы ТАВС. Система спортивных соревнований в ТАВС.
5. Возникновение и развитие избранного вида тяжелоатлетического спорта как вида спорта.
6. Развитие ТАВС в дореволюционной России.
7. Развитие ТАВС после Октябрьской социалистической революции 1917 г. (до начала Великой Отечественной войны).
8. Тяжёлая атлетика во время Великой Отечественной войны.
9. ТАВС в СССР
10. Актуальные вопросы развития ТАВС на современном этапе
11. Характеристика тяжелоатлетических клубов и обществ.
12. Сильнейшие тяжелоатлеты России и мира.
13. Модельные характеристики тренировочной и соревновательной деятельности атлетов в зависимости от тяжелоатлетической специализации.
14. Особенности прогнозирования развития деятельности в ТАВС.

15. Финансовое, материально-техническое, медико-биологическое, научно-методическое, информационное, кадровое, организационное обеспечение подготовки атлетов в ТАВС

16. Руководство соревновательной деятельностью в ТАВС

17. Руководство тренировочной деятельностью в ТАВС.

Примерная тематика курсовых и выпускных квалификационных работ

Техника упражнений в тяжелоатлетических видах спорта

- **Микроструктура упражнений, управление дыханием, управление упражнением.**

- Определение количественных характеристик всех параметров техники, их ранжирование по значимости.

- Определение модельных характеристик техники выполнения упражнений в разных видах тяжелоатлетического спорта сильнейших атлетов, а также промежуточные модели техники атлетов различных квалификаций.

- Определение наиболее стабильных и наиболее изменяемых элементов техники, разработка тестов и критериев оценки состояния техники.

- Изучение техники тяжелоатлетических упражнений на основе количественных характеристик, получаемых с помощью электронно-вычислительной техники, моделирование этих характеристик.

Функциональное состояние системы «атлет-снаряд»

- Физиологический механизм упражнений в тяжелоатлетических видах спорта.

- Взаимодействие анализаторов при выполнении упражнений в тяжелоатлетических видах спорта, процессы регуляции поз на различных фазах упражнений.

- Биомеханический анализ позы и движений атлета в различных упражнениях.
- Изучение электроактивности мышц при выполнении тяжелоатлетических упражнений.
- Изучение функционального состояния атлета.
- Уровень работоспособности атлетов и утомление; средства и методы восстановления в тренировочном процессе и др.

Общая и специальная физическая подготовка

- Изучение общих и специальных физических качеств.
- Методы объективного контроля за уровнем развития общих и специальных качеств, специальной силы и выносливости в различных упражнениях.
- Профилактика отрицательных воздействий тяжелоатлетической нагрузки спортсменов различного возраста и специализации и др.

Моральная и специальная психологическая подготовка

- Экстремальные ситуации, риск, соперничество, самообладание, самозащита спортсмена.
- Изучение физиологических сдвигов в организме атлета в предстартовом состоянии.
- Изучение изменений техники выполнения тяжелоатлетических упражнений, возникающих под воздействием сбивающих факторов предстартового состояния.
- Изучение особенностей специальной психической подготовки.
- Средства и методы психической подготовки на каждом этапе учебно-тренировочного процесса; разработка методов регулирования психического состояния атлета, позволяющих создавать оптимальные условия для реализации наиболее совершенной техники в условиях соревнований.

Управление процессом спортивной подготовки атлетов

- Изучение средств и методов тренировки атлетов.
- Объективизация тренировочной нагрузки, модельные единицы нагрузок, моделирование и программирование тренировочного процесса на различных этапах подготовки атлетов и соотношение интенсивности объёмов тренировочной и соревновательной нагрузки.
 - Изучение путей интенсификации тренировочного процесса в тяжелоатлетических видах спорта; использование технических средств в тренировке атлетов.
 - Разработка программ тренирующих воздействий и обучающих программ.
 - Определение уровня технической, физической, психической и тактической подготовленности.
 - Разработка методов контроля за состоянием тренируемой системы.
 - Планирование тренировочного процесса на всех уровнях и этапах.
 - Прогнозирование спортивных результатов, отбор перспективных атлетов, отбор сильнейших атлетов к выступлению на ответственных соревнованиях, прогноз краткосрочный, среднесрочный, долгосрочный и др.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (теория и методика тяжелоатлетических видов спорта)»

а) Основная литература

1. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В.Верхошанский. – 3-е изд. – М. : Советский спорт, 2013. – 216 с. : ил. ISBN 978-5-9718-0609-7
2. Громов, В.А. Основы тяжелоатлетических видов спорта: пособие для поступающих в РГУФКСиТ [Текст] / В.А.Громов. – М.: Физическая культура, 2011. – 42 с.
3. Попов, Г. И. Биомеханика двигательной деятельности: Учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / Г. И. Попов, А. В. Самсонова. - М.: издательский центр «Академия», 2011. - 320 с. (сер. «Бакалавриат»).
4. Скотников, В.Ф. Скоростно-силовая подготовка тяжелоатлетов высокой квалификации юниорского возраста [Текст]: методическое пособие для студентов, аспирантов и слушателей РГУФКСиТ / В.Ф.Скотников, В.Е.Смирнов, В.Б.Соловьёв. – М.: Физическая культура, 2010. – 36 с.
5. Стеценко, А. И. Пауэрлифтинг. Теория и методика избранного вида спорта. - Черкассы: ЧНУ Б. Хмельницкого, 2008. - 452 с.
6. Тихонов, В.Ф. Основы гиревого спорта: обучение двигательным действиям и методы тренировки: учебное пособие / В.Ф.Тихонов, А.В.Суходей, Д.В.Леонов. – М.: Советский спорт, 2009.- 1 электрон. опт. диск (CD ROM). – 132 с. - – ISBN 978-5-9718-0374-4.
7. Фалеев, А. В. Секреты силового тренинга. Как накачать силу и мышечную массу, занимаясь без тренера. - М.: изд-во АСТ; Донецк: Сталкер, 2008. - 319 с.
8. Шейко Б.И. Пауэрлифтинг. От новичка до мастера / Б. И. Шейко, П. С. Горулев, Э. Р. Румянцева, Р. А. Цедов; под общ. ред. Б. И. Шейко. -

Москва, 2013. - 560 с.: ил.

9. Шейко, Б. И. Теоретические основы техники выполнения соревновательного упражнения жим лёжа: Учебное пособие / Б. И. Шейко, Е. В. Охлюев. - Уфа: ред.-издат. центр Баш-ИФК, 2010. -190 с.: ил.

10. Эванс, Ник. Анатомия бодибилдинга / Н. Эванс; пер. с англ. С. Э. Борич. - Минск: Попурри, 2008. -192 с. :ил.

б) Дополнительная литература

1. Аксёнов, М. О. Кластерный анализ тренировочной нагрузки пауэрлифтеров / М. О. Аксёнов, А. В. Гаськов // Интеллектуальный потенциал вузов на развитие Дальневосточного региона России: Материалы VII Междунар. конф. студентов, аспирантов и молодых учёных (25-26 мая 2005 г.). Кн. 4 / Институт сервиса, моды и дизайна. - Владивосток: изд-во ВГУ-ЭС, 2005. - С. 10-12 .

2. Аксёнов, М. О. Управление тренировочным процессом в пауэрлифтинге на основе современных информационных технологий: Дис. канд. пед. наук: 13.00.04. - Улан-Удэ: изд-во БГУ, 2006. - 200 с.

3. Аксёнов, М. О. Управление тренировочным процессом спортсменов старших разрядов в пауэрлифтинге на основе современных методов моделирования // Молодёжь Забайкалья: интеллект и здоровье: Материалы VII междунар. науч. конф. - Чита, 2003. - С. 48-51.

4. Бельский, И. В. Системы эффективной тренировки: Армрестлинг. Бодибилдинг. Бенчпресс. Пауэрлифтинг. - Мн: Вида-Н, 2003. - 352 с.

5. Беркут, А.Г. Методика подготовки тяжелоатлетов 11-14 лет на основе использования изокинетических режимов: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / Беркут: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. – Краснодар, 2004. – 23 с.

6. Вейдер, Д. Строительство тела по системе Джо Вейдера (перевод с английского). - М.: ФиС, 1992.-112 с.

7. Вельский, И. В. Модель специальной силовой подготовленности

пауэрлифтеров // Теория и практика физической культуры. - 2000. - № 1. - С. 33-35.

8. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса [Текст] / Ю.В.Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с., ил. – (Наука – спорту; Основы тренировки).

9. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский.– М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.

10. Воронинцев, А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А.И.Воронинцев. – М.: Советский спорт, 2002. – 272 с.: ил. – ISBN 5-85009-698-1.

11. Дворкин, А. С. Силовые единоборства. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2001. - 382 с.

12. Дворкин, Л.С. Тяжёлая атлетика и возраст / Л.С.Дворкин. – Свердловск: Из-во Урал. ун-та, 1989. – 200 с. . – ISBN 5-7525-0058-3.
Дворкин, Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета [Текст]: Учебное пособие / Л.С.Дворкин. – М.: Советский спорт, 2006. – 396 с. – ISBN 5-9718-0078-7.

13. Дворкин, Л.С. Тяжёлая атлетика [Текст]: учебник для вузов / Л.С.Дворкин; 1-я и 2-я главы – Л.С.Дворкин, А.П.Слободян. – М.: Советский спорт, 2005. – 600 с. – ISBN 5-85009-896-8.

14. Делаویه, Фредерик. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин / Пер. с фр. О.Е.Ивановой. – М.: РИПОЛ классик, 2006. – 144 с.: ил.

15. Довгич, А.А. Формирование структуры подготовленности тяжелоатлетов высокой квалификации в процессе долговременной адаптации к физическим нагрузкам: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.А.Довгич: Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Министерство Украины по делам молодёжи и спорта. – Киев, 2005. – 21 с.

16. Каленикова, Н.Г. Конструктивная методика профессионально-прикладной физической подготовки средствами пауэрлифтинга студентов

технического университета: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / Н.Г.Каленикова: Смоленский государственный институт физической культуры. – Лаборатория оперативной полиграфии БГТУ, 2004. – 18 с.

17. Кулешова, Н.А. Укрепление силы мышц у женщин в послеродовом периоде средствами оздоровительной физической культуры: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / Н.А.Кулешова: ВНИИФК. – М., 2007. – 18 с.

18. Лукьянов, Б. Г. Кинематические характеристики модели техники жима лёжа / Б. Г. Лукьянов, Б. И. Шейко, Г. А. Смоляков, И. С. Фролов. - Российская научная конференция «Инновационные подходы в организации и содержании образовательного процесса в спортивной и оздоровительной деятельности». - УГАТУ, 2008. - С. 133-135.

19. Лукьянов, Б. Г. Структурная модель техники жима лёжа / Б. Г. Лукьянов, Б. И. Шейко, А. Б. Лукьянов. Российская научная конференция «Инновационные подходы в организации и содержании образовательного процесса в спортивной и оздоровительной деятельности». - УГАТУ, 2008. - С. 141-146.

20. Медведев, А.С. Объём тренировочной нагрузки в основных группах упражнений у сильнейших женщин-тяжелоатлетов мира и России в зависимости от массы тела и этапа подготовки: Учебное пособие для студентов, аспирантов и слушателей РГАФК / А.С.Медведев, Я.В.Буджак, В.Ф.Скотников. – М.: РИО РГАФК, 1999. – 78 с.

21. Медведев, А.С. Программа многолетней тренировки в тяжёлой атлетике [Текст] / А.С.Медведев. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 224 с., ил. – (Госкомспорт СССР; Главное упр. Научно-метод. работы; Упр. спорт. единоборств.).

22. Медведев, Д.Н. Спортивно-оздоровительные технологии профилактики травматизма и в посттравматический период в тяжёлой атлетике: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / Д.Н.Медведев: Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья

имени П.Ф.Лесгафта. – Санкт-Петербург, 2010. – 24 с.

23. Медведев, А.С. Система многолетней тренировки в тяжёлой атлетике: Учебное пособие для тренеров / А.С. Медведев– М.: Физкультура и спорт, 1986. – 272 с.

24. Муравьёв, В. Л. Пауэрлифтинг. Путь к силе. - М.: Светлана П, 1998. - 32 с.

25. Назаренко, Ю. Ф. Методика обучения соревновательным упражнениям в силовом троеборье (пауэрлифтинг) / Ю. Ф. Назаренко, С. Ю. Тё, С. В. Матук; Сибирский ГУФК. - Омск, 2003. - 44 с.

26. Назаренко, Ю. Ф. Техника соревновательных упражнений в силовом троеборье / Ю. Ф. Назаренко, С. Ю. Тё; Сибирский ГУФК. - Омск, 2001. - 27 с.

27. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н. Г. Озолин– М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО Издательство АСТ», 2002. – 864 с.: ил. – (Профессия – тренер).

28. Осинцев, С.А. Оптимизация тренировки на начальном этапе подготовки юных спортсменов в бодибилдинге: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / С.А.Осинцев: ГОУ ВПО Челябинский государственный педагогический университет. – Челябинск, типография ЧГПУ, 2006. – 23 с.

29. Остапенко, Л. А. Особенности тренировочного процесса в силовом троеборье на этапе отбора и начальной подготовки: Автореф. дис. канд. пед. наук. - М., 2002. - 25 с.

30. Перл, Б. Стань сильнее / Пер. с англ. В.М.Баженов; Худ. обр. М.В.Драко. – Мн.: ООО «Попурри», 2004. – 432 с.: ил. – ISBN 985-438-929-4.

31. Петров, П.К. Физическая культура: Курсовые и выпускные квалификационные работы / П.К.Петров. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 112 с. – (Б-ка студента). – ISBN 5-305-00005-X.

32. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. - К.: изд-во «Олимпийская литература», 2004. - 808 с.

33. Полетаев, П.А. Моделирование кинематических характеристик соревновательного упражнения «рывок» у тяжелоатлетов высокой квалификации [Текст]: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / П.А.Полетаев: Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры и спорта. – М.,2006. – 22 с.

34. Румянцева, Э.Р. Спортивная подготовка тяжелоатлетов. Механизмы адаптации / Э.Р.Румянцева, П.С. Горулёв. – М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2005. – 260 с., ил. - ISBN 5-93512-029-1

35. Самсонова, А. В. Гипертрофия скелетных мышц человека: Монография. / А. В. Самсонова; Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта. - СПб: [б. и.], 2011. - 203 с.: ил.

36. Смирнов, В.Е. Технология обработки тренировочных нагрузок тяжелоатлетов с использованием персонального компьютера: методическая разработка для преподавателей, тренеров, слушателей ВШТ и ФПК, аспирантов и студентов, обучающихся в РГАФК по программе бакалавра и магистра / В.Е.Смирнов, А.С.Медведев. – М., РИО РГАФК, 1997. – 60 с.

37. Солоненко, О.А. Особенности распределения тренировочной нагрузки у женщин-тяжелоатлетов высшей квалификации в годичном цикле: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / О.А.Солоненко: Педагогический институт физической культуры Московского городского педагогического университета. – М., 2004. – 21 с.

38. Скотников, В.Ф. Тяжёлая атлетика [Текст]: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства и училищ олимпийского резерва / В.Ф.Скотников, В.Е.Смирнов, Я.Э.Якубенко. – М.: Советский спорт, 2005. – 108 с. – ISBN 5-9718-0005-1.

39. Сухоцкий, И. В. Пауэрлифтинг. Методика тренировки высококвалифицированных спортсменов. - М.: МИИТ, 2000. - 38 с.

40. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов /

Сост. Ф. П. Суслов, Д. А. Тышлер. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 480 с.

41. Тё, С.Ю. Особенности спортивной подготовки женщин [Текст]: учебное пособие / С.Ю.Тё, С.Э Тё, Ю.Ф.Назаренко. – Омск: ОГИС, 2007. – 154 с.

42. Тушер, Ю.Л. Тренировочные нагрузки на начальном этапе подготовки начинающих тяжелоатлетов 16-17 лет: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / Ю.Л.Тушер: Педагогический институт физической культуры Московского государственного педагогического университета. – М., «Принт Центр», 2006. – 24 с.

43. Фалеев, А. В. Анти - МакРоберт: Думай! по-русски. Как тренироваться по циклам. – Ростов н/Д: изд-во «Феникс», 2006. - 285 с. (Планета Спорт).

44. Фильгина, Е.С. Система силовой подготовки женщин в атлетизме и тяжёлой атлетике: Автореф. дис. ... д-ра. пед. наук / Е.С.Фильгина: Белорусский государственный университет физической культуры. Минск, 2009. – 46 с.

45. Хабаров, А.А. Возрастные особенности базовой физической подготовки молодых тяжелоатлетов / А.А.Хабаров. – Краснодар: Просвещение-Юг, 2000. – 108 с. – ISBN 5-93491-003-5.

46. Хабаров, А.А. Моделирование базовой силовой подготовки подростков / А.А.Хабаров. – Краснодар: Просвещение-Юг, 2000. – 43 с. – ISBN 5-93491-002-7.

47. Хабаров, А.А. Научно-методические основы организации силовой подготовки подростков / А.А.Хабаров. – Краснодар: Просвещение-Юг, 2000. – 28 с. – ISBN 5-93491-001-9.

48. Хэтфилд, Ф. К. Всестороннее руководство по развитию силы. - Новый Орлеан, 1983. Репринтное переводное издание Ассоциации федераций культуризма Восточной Сибири и Дальнего Востока. - Красноярск, 1992. - 288 с.

49. Шварценеггер, А. Новая энциклопедия бодибилдинга. - М.: изд-

во ЭКСМО-Пресс, 2000. - 824 с.: ил.

50. Шейко, Б. И. Методика обучения студентов основам техники жима лёжа // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: Мат. VI Международной научно-практич. конференции, посвященной 80-летию УГАТУ. Уфимский гос. авиационный техн. ун-т. Уфа: УГАТУ, 2012. - С. 219-221.

51. Шейко, Б. И. Методика обучения студентов основам техники приседания со штангой на плечах // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: Мат. VI Международной научно-практич. конференции, посвященной 80-летию УГАТУ. Уфимский гос. авиационный техн. ун-т. - Уфа: УГАТУ, 2012. - С. 221-224.

52. Шейко, Б. И. Методика обучения студентов основам техники тяги // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: Мат. VI Международной научно-практич. конференции, посвященной 80-летию УГАТУ. Уфимский гос. авиационный техн. ун-т. - Уфа: УГАТУ, 2012. - С. 224-228.

53. Шейко, Б. И. Пауэрлифтинг (учебное пособие для студентов высших учебных заведений). - М.: ЗАО «ЕАМ СПОРТ СЕРВИС», 2005. - 544 с.

54. Шейко, Б. И. Специальные упражнения в пауэрлифтинге (Методическое пособие) / Б. И. Шейко, П. С. Горулёв. - Уфа, 2004. - 112 с.

55. Шейко, Б. И. Терминология упражнений, применяемых в пауэрлифтинге // Мир силы. - 2001. - № 4. - С. 20-27.

56. Шубин, К.М. Функциональное состояние отдельных систем организма у юных тяжелоатлетов: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / К.М.Шубин: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. – Краснодар, 2004. – 21 с.

57. Якубенко, Я.Э. Сравнительный анализ объёма тренировочной нагрузки в пауэрлифтинге у мужчин в зависимости от квалификации и массы тела: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / Я.Э.Якубенко: РГУФКСиТ. – М.,

Принт Центр, 2006. – 24 с.

58. Ян, Бин Шэн (КНР). Критерии и параметры тренировочной нагрузки женщин тяжелоатлетов КНР в подготовительном и соревновательном этапах [Текст]: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / Ян Бин Шэн (КНР): РГАФК. – М., Типография МЭИ, 1995. – 22

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

Обучающие программы:

– современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

– «Университетская библиотека онлайн» ЭБС www.biblioclub.ru

– Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС www.rucont.ru

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

- справочно-информационные сайты по тяжелоатлетическим видам спорта, сайты федераций (по запросу).

- образовательные контенты: медиатека кафедры Теории и методики тяжелоатлетических видов спорта им. А.С.Медведева и РГУФКСМиТ (учебно-информационные видео фильмы, видеозаписи с Универсиад, Кубков мира, чемпионатов мира и Олимпийских игр);

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта (теория и методика тяжелоатлетических видов спорта)», включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

– программное обеспечение дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (теория и методика тяжелоатлетических видов спорта)»:

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

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (теория и методика тяжелоатлетических видов спорта)»

1. Мультимедийный класс включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.
2. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных и групповых консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.
3. Спортивный зал и восстановительный центр кафедры ТиМ ТАВС имени А.С.Медведева и соответствующее оборудование: штанги, гири, гантели, металлические палки, тренажёрные устройства, тренировочные и соревновательные помосты, стойки для приседаний, стойки для жима лёжа, гимнастические снаряды и др.
4. Научная аппаратура: аппаратно-программный комплекс «ГЦОЛИФК 2012», глюкометры, динамометры и другая научно-исследовательская аппаратура.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине Теория и методика избранного вида спорта (тяжелоатлетические виды спорта) для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка очной формы обучения (ускоренное обучение)

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики тяжелоатлетических видов спорта им.А.С.Медведева

Сроки изучения дисциплины: 1 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *Семестровый контроль*

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	Компьютерное тестирование* (тестирование) по темам раздела «Общие основы теории ТАВС»: Классификация, систематика и терминология в ТАВС Тестирование по темам раздела «Техника выполнения упражнений в ТАВС» Теоретические основы техники тяжелоатлетических упражнений Техника выполнения соревновательных упражнений в тяжёлой атлетике Техника выполнения упражнений в пауэрлифтинге Техника упражнений в гиревом спорте Техника упражнений в бодибилдинге	В течении семестра обучения	5
3	Рабочая тетрадь (составление мини-таблиц и мини-гlossариев по ТАВС) по темам раздела «Общие основы теории ТАВС»	В течении семестра обучения	10
4	Реферат по темам раздела «Общие основы теории ТАВС»: ТАВС в системе физического воспитания	В течении семестра обучения	15

	РФ История развития ТАВС		
5	Опрос (требования к местам проведения занятий и соревнований) по теме раздела «Общие основы теории ТАВС»: Техника безопасности в ТАВС	В течении семестра обучения	5
6	Контрольная работа (комплексы упражнений для профилактики травм у тяжелоатлетов) по теме раздела «Общие основы теории ТАВС»: Техника безопасности в ТАВС Контрольная работа (анализ техники выполнения тяжелоатлетических упражнений в процессе тренировочных занятий и соревнований, а также по фото- и видеоматериалам с использованием методики визуального контроля техники и фиксации ошибок и недочётов) по темам раздела «Техника выполнения упражнений в ТАВС»	В течении семестра обучения	5
7	Собеседование по темам раздела «Общие основы теории ТАВС»: Объективные и субъективные условия спортивной деятельности в тяжелоатлетических видах спорта Правила соревнований в тяжелоатлетических видах спорта	В течении семестра обучения	5
8	Опрос по теме раздела «Общие основы теории ТАВС»: Введение в специализацию Опрос по темам раздела «Введение в НИР и УИРС» Задачи и организация НИР и УИРС в ТАВС	В течении семестра обучения	5
9	Коллоквиум по теме раздела «Общие основы теории ТАВС»: Анализ состояния и тенденции развития ТАВС на современном этапе в России и мире	В течении семестра обучения	5
10	Контрольная работа по теме раздела «Общие основы теории ТАВС»: Правила соревнований в тяжелоатлетических видах спорта	В течении семестра обучения	5
11	Ролевая игра «Участие в организации и	В течении	15

	судействе соревнований различного уровня» Деловая игра (демонстрация техники соревновательных и специально-подготовительных упражнений) по темам раздела «Техника выполнения упражнений в ТАВС» Доклад, сообщение по теме раздела «Введение в НИР и УИРС»: Задачи и организация НИР и УИРС в ТАВС	семестра обучения	
14	<i>Семестровый контроль</i> (рубежный контроль для учета в следующем семестре)		15
15	Всего:		100

№	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>	15

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине Теория и методика избранного вида спорта (тяжелоатлетические виды спорта) для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка очной формы обучения (ускоренное обучение)

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики тяжелоатлетических видов спорта им.А.С.Медведева

Сроки изучения дисциплины: 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	<p>Опросы по темам раздела «Физические и психические качеств в ТАВС»</p> <p>Методы развития силы мышц в ТАВС</p> <p>Методы развития быстроты в ТАВС</p> <p>Методы развития гибкости в ТАВС</p> <p>Методы развития координационных способностей в ТАВС</p> <p>Методы развития выносливости в ТАВС</p> <p>Структура психики и психические свойства спортсменов ТАВС</p> <p>Психические процессы и психические качества занимающихся ТАВС</p> <p>Психические состояния спортсменов ТАВС и пути их регуляции</p> <p>Психорегулирующие средства восстановления в тренировочном процессе</p> <p>Опросы по темам раздела «Методика планирования»</p> <p>Структура управления тренировочным процессом</p> <p>Планирование объёма тренировочной нагрузки в ТАВС</p> <p>Планирование интенсивности тренировочной нагрузки в ТАВС</p> <p>Вариативность спортивной тренировки в ТАВС</p>	В течении семестра обучения	5

	<p>Перспективное планирование</p> <p>Текущее и оперативное планирование в ТАВС</p> <p>Контроль и учёт спортивного совершенствования в ТАВС</p> <p>Планирование применения средств и методов ТАВС для физической подготовки спортсменов разных специализаций</p> <p>Особенности планирования спортивной работы в образовательных организациях высшего и среднего профессионального образования</p>		
3	<p>Деловая игра (практика в проведении занятий) по темам раздела «Физические и психические качества в ТАВС»:</p> <p>Методы развития силы мышц в ТАВС</p> <p>Методы развития быстроты в ТАВС</p> <p>Методы развития гибкости в ТАВС</p> <p>Методы развития координационных способностей в ТАВС</p> <p>Методы развития выносливости в ТАВС</p> <p>Деловая игра (практика в проведении занятий) по темам раздела «Методика планирования»</p>	В течении семестра обучения	15
4	<p>Коллоквиум по темам раздела «Методика обучения технике выполнения упражнений в ТАВС и её совершенствование»</p> <p>Общедидактические принципы и методы обучения в ТАВС</p> <p>Факторы, влияющие на формирование двигательного навыка</p> <p>Методика обучения технике соревновательных упражнений в ТАВС</p>	В течении семестра обучения	5
5	<p>Расчетно-графические (анализ антропометрических и биомеханических показателей) и контрольные работы (подготовка план-конспектов занятий (тренировочных программ) и их защита (практика в проведении занятий) с преимущественной направленностью на развитие определенного физического качества) по темам раздела «Физические и психические качества в ТАВС»</p> <p>Рабочая тетрадь (обработка дневников тренировочной нагрузки, подготовка документов учета и планирования) по темам раздела «Методика планирования»</p>	В течении семестра обучения	10
6	Контрольная работа (составление программ для	В течении	5

	обучения различным упражнениям в ТАВС (программ двигательных действий); анализ техники выполнения тяжелоатлетических упражнений в процессе тренировочных занятий и соревнований, а также по фото- и видеоматериалам с использованием методики визуального контроля техники и фиксации ошибок и недочётов) по теме раздела «Методика обучения технике выполнения упражнений в ТАВС и её совершенствование» Контрольная работа (подготовка план-конспектов занятий, комплексов упражнений, практика в проведении занятий) по темам раздела «Методика планирования»	семестра обучения	
7	Ролевая игра «Участие в организации и судействе соревнований различного уровня»	В течении семестра обучения	15
8	Деловая игра (практика в проведении занятий) по теме раздела «Методика обучения технике выполнения упражнений в ТАВС и её совершенствование» Методика обучения технике соревновательных упражнений в ТАВС	В течении семестра обучения	10
9	Доклад, сообщение по темам раздела «Физические и психические качеств в ТАВС»	В течении семестра обучения	5
	Творческое задание по темам раздела «Методика планирования» 1. Составление циклов подготовки с учётом принципов вариативности: объёма, интенсивности, средств тренировки и восстановления и других критериев и параметров тренировочной нагрузки. 2. Построение графиков динамики изменения параметров нагрузки с целью их визуальной оценки		
10	Сдача экзамена (рубежный контроль)		20
11	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>	15

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.

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 Теория и методика избранного вида спорта (тяжелоатлетические виды спорта) для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка очной формы обучения (ускоренное обучение)

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики тяжелоатлетических видов спорта
им.А.С.Медведева

Сроки изучения дисциплины: 3 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *Семестровый контроль*

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	Опрос по темам раздела «Теория и методика тренировки в ТАВС» Система отбора в ТАВС Контроль и учёт спортивного совершенствования Организационно-методические особенности подготовки в ТАВС	В течении семестра обучения	5
3	Опрос по теме раздела «Система управления тренировкой в ТАВС» Общие основы теории управления Прогнозирование спортивных результатов Моделирование спортивной деятельности	В течении семестра обучения	5
4	Контрольная работа (подготовка документации для организации и проведения соревнований, работа с электронными базами данных, финансовая документация) по темам раздела «Теория и методика тренировки в ТАВС» Организационно-методические особенности подготовки в ТАВС	В течении семестра обучения	5
5	Доклад, сообщение по темам раздела «Научно-исследовательская работа и УИРС»: Методы и методики исследования в ТАВС Курсовая работа и выпускная квалификационная работа: выбор темы,	В течении семестра обучения	10

	обоснование, методика написания		
6	Контрольная работа (составление и анализ план-конспектов занятий на цикл подготовки, использование технических средств в тренировочном процессе спортсменов) по темам раздела «Теория и методика тренировки в ТАВС» Планирование спортивной тренировки Контроль и учёт спортивного совершенствования	В течении семестра обучения	5
7	Творческое задание, деловая игра по темам раздела «Теория и методика тренировки в ТАВС» Система отбора в ТАВС Планирование спортивной тренировки Контроль и учёт спортивного совершенствования Организационно-методические особенности подготовки в ТАВС	В течении семестра обучения	15
8	Деловая игра (практика в проведении занятий с использованием технических средств) по темам раздела «Теория и методика тренировки в ТАВС» Планирование спортивной тренировки Контроль и учёт спортивного совершенствования Организационно-методические особенности подготовки в ТАВС	В течении семестра обучения	15
9	Ролевая игра «Участие в организации и судействе соревнований различного уровня»	В течении семестра обучения	15
10	<i>Семестровый контроль</i> (рубежный контроль для учета в следующем семестре)		15
11	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>	15

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине Теория и методика избранного вида спорта (тяжелоатлетические виды спорта) для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка очной формы обучения (ускоренное обучение)

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики тяжелоатлетических видов спорта им.А.С.Медведева

Сроки изучения дисциплины: 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	Доклад, сообщение по темам раздела «Система управления тренировкой в ТАВС» Прогнозирование спортивных результатов Моделирование спортивной деятельности	В течении семестра обучения	5
3	Деловая игра по темам раздела «Научно-исследовательская работа и УИРС»: Методы и методики исследования в ТАВС Курсовая работа и выпускная квалификационная работа: выбор темы, обоснование, методика написания <i>Защита КР оценивается отдельно</i>	В течении семестра обучения	15
4	Творческое задание (моделирование технической подготовки – разработка и анализ), деловая игра (практика в проведении тестирования) по темам раздела «Система управления тренировкой в ТАВС» Моделирование спортивной деятельности	В течении семестра обучения	15
5	Творческое задание (составление	В течении	15

	программ тренировочных занятий на различные циклы подготовки), деловая игра (практика в проведении тестирований и занятий) по темам раздела «Научно-методические основы подготовки женщин в ТАВС» Особенности силовой подготовки спортсменок Проблема отбора и возрастных особенностей при подготовке женщин в ТАВС	семестра обучения	
6	Расчетно-графические работы, Контрольные работы (подготовка план-конспектов занятий, комплексов упражнений) по темам раздела «Научно-методические основы подготовки женщин в ТАВС» Особенности силовой подготовки спортсменок Особенности проявления ОМЦ у женщин в ТАВС Медико-биологические основы тренировок спортсменок ТАВС	В течении семестра обучения	5
7	Ролевая игра «Участие в организации и судействе соревнований различного уровня»	В течении семестра обучения	15
8	Сдача экзамена (рубежный контроль)		20
9	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	15

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.

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 Теория и методика избранного вида спорта (тяжелоатлетические виды спорта) для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка очной формы обучения (ускоренное обучение)

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики тяжелоатлетических видов спорта им.А.С.Медведева

Сроки изучения дисциплины: 5 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *Семестровый контроль*

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	Собеседование по теме раздела «Медико-биологические проблемы тренировки в ТАВС» Морфофункциональные особенности спортсменов в ТАВС	В течении семестра обучения	5
3	Коллоквиум по темам раздела «Медико-биологические проблемы тренировки в ТАВС» Морфофункциональные особенности спортсменов в ТАВС Медико-биологические основы отбора в ТАВС	В течении семестра обучения	5 5
5	Ролевая игра «Участие в организации и судействе соревнований различного уровня»	В течении семестра обучения	15
	Творческое задание (составление программ тренировочных занятий на различные циклы подготовки), деловая игра (практика в проведении тестирований и занятий) по темам раздела «Теория и методика подготовки атлетов экстра-класса» Современные представления о критериях и параметрах объёма и интенсивности	В течении семестра обучения	15

	нагрузки в ТАВС Влияние интенсивных физических нагрузок на адаптивные свойства организма Цели, задачи и содержание спортивной тренировки Контроль и учёт спортивного совершенствования		
	Деловая игра (практика в проведении тестирований и занятий) по темам раздела «Медико-биологические проблемы тренировки в ТАВС» Медико-биологические основы отбора в ТАВС	В течении семестра обучения	15
	Доклад, сообщение по теме раздела «Научно-исследовательская работа и УИРС»: Завершение написания и оформления выпускных квалификационных работ	В течении семестра обучения	15
6	<i>Семестровый контроль</i> (рубежный контроль для учета в следующем семестре)		15
	Всего:		100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	5
2	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	15

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине Теория и методика избранного вида спорта (тяжелоатлетические виды спорта) для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка очной формы обучения (ускоренное обучение)

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики тяжелоатлетических видов спорта
им.А.С.Медведева

Сроки изучения дисциплины: 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	Опрос по темам раздела «Спортивно-педагогическое мастерство тренера» Функции тренера	В течении семестра обучения	5
3	Коллоквиум по темам раздела «Спортивно-педагогическое мастерство тренера» Функции тренера Педагогические способности и стили деятельности тренера по ТАВС Деловые и личностные взаимоотношения тренера Оценка деятельности и личности тренера по ведущим критериям	В течении семестра обучения	5 5 5 5
4	Реферат по темам раздела «Менеджмент в ТАВС»: Менеджмент в КФК, ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, УОР Обеспечение системы подготовки в ТАВС	В течении семестра обучения	15
	Ролевая игра «Участие в организации и судействе соревнований различного уровня»	В течении семестра обучения	15
5	Ролевая игра по темам раздела «Спортивно-педагогическое мастерство тренера» Педагогические способности и стили деятельности тренера по ТАВС Деловые и личностные взаимоотношения тренера Оценка деятельности и личности тренера по ведущим критериям	В течении семестра обучения	15
6	Сдача экзамена (рубежный контроль)		20

Всего:		100
--------	--	-----

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Подготовка доклада по теме пропущенного занятия	5
2	Написание реферата по теме пропущенного занятия	15

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.

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 методика тяжелоатлетических видов спорта
им.А.С.Медведева

АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

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

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*
Ускоренное обучение на базе СПО

Год набора 2015 г.

Москва – 2017 г.

Общая трудоемкость дисциплины составляет

- по очной форме обучения (ускоренное обучение) 47 зачетных единиц;

1. Семестры освоения дисциплины:

- по очной форме обучения: 1, 2, 3, 4, 5, 6.

2. Цель освоения дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (тяжелоатлетические виды спорта)» 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.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:

- В результате освоения дисциплины, студент должен обладать следующими компетенциями:
 - способность осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки (ОПК-3);
 - способность использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста (ОПК-6);

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

4. Краткое содержание дисциплины:

№ раздела/темы	Разделы и темы дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (тяжелоатлетические виды спорта)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Л	П	СРС	Контроль	
I курс 1 семестр	Всего:531 час	1	18	72	441		
1	Раздел 1. Общие основы теории ТАВС	1					
1.1	Введение в специализацию	1	1	-	-		
1.2	ТАВС в системе физического воспитания РФ	1	1	-	36		
1.3	История развития ТАВС	1	1	-	22		
1.4	Объективные и субъективные условия спортивной деятельности в ТАВС	1	-	1	22		
1.5	Анализ состояния и тенденции развития ТАВС на современном этапе в России и мире	1	-	1	24		
1.6	Правила соревнований в тяжелоатлетических видах спорта	1	-	6	40		
1.7	Классификация, систематика и терминология в ТАВС	1	1	4	33		
1.8	Техника безопасности в ТАВС	1	-	4	36		

2	Раздел 2. Техника выполнения упражнений в ТАВС	1				
2.1	Теоретические основы техники тяжелоатлетических упражнений	1	2	-	44	
2.2	Техника упражнений в тяжелой атлетике	1	4	20	48	
2.3	Техника упражнений в пауэрлифтинге	2	2	12	44	
2.4	Техника упражнений в гиревом спорте	2	2	10	36	
2.5	Техника упражнений в бодибилдинге	2	2	10	36	
3	Раздел 3. Научно-исследовательская работа и УИРС	2				
3.1	Введение в НИР и УИРС. Задачи и организация НИР и УИРС в ТАВС	2	2	4	20	
I курс 2 семестр	Всего:378 часов	3	18	72	279	9
4	Раздел 4. Физические и психические качества в ТАВС	3				
4.1	Методы развития силы мышц в ТАВС	3	2	4	20	
4.2	Методы развития быстроты в ТАВС	3	1	4	16	
4.3	Методы развития гибкости в ТАВС	3	1	2	8	
4.4	Методы развития координационных способностей в ТАВС	3	1	2	8	
4.5	Методы развития выносливости в ТАВС	3	1	2	8	
4.6	Структура психики и психические свойства спортсменов ТАВС	3	1	2	8	
4.7	Психические процессы и психические качества занимающихся ТАВС	3	-	2	10	
4.8	Психические состояния спортсменов ТАВС и пути их регуляции	3	-	2	10	
4.9	Психорегулирующие средства восстановления в тренировочном процессе	3	-	2	10	

5	Раздел 5. Методика обучения технике выполнения упражнений в ТАВС и её совершенствование	3					
5.1	Общедидактические принципы и методы обучения в ТАВС	3	1	-	6		
5.2	Факторы, влияющие на формирование двигательного навыка	3	1	2	8		
5.3	Методика обучения технике соревновательных упражнений в ТАВС	3	2	12	30		
6	Раздел 6. Методика планирования	4					
6.1	Структура управления тренировочным процессом	4	1	4	10		
6.2	Планирование объёма тренировочной нагрузки в ТАВС	4	1	4	16		
6.3	Планирование интенсивности тренировочной нагрузки в ТАВС	4	1	4	16		
6.4	Вариативность спортивной тренировки в ТАВС	4	-	4	20		
6.5	Перспективное планирование	4	-	4	20		
6.6	Текущее и оперативное планирование в ТАВС	4	1	4	20		
6.7	Контроль и учёт спортивного совершенствования в ТАВС	4	1	4	20		
6.8	Планирование применения средств и методов ТАВС для физической подготовки спортсменов разных специализаций	4	1	4	8		
6.9	Особенности планирования спортивной работы в вузах и колледжах	4	1	4	7		
	Подготовка к экзамену	4	-	-	-	9	
Всего за I курс: 909 часов (25,25 зачетных единиц)			36	144	720	9	Экзамен
II курс 3 семестр	Всего:117 часов	5	18	72	27		
7	Раздел 7. Теория и методика тренировки в ТАВС	5					
7.1	Система отбора в ТАВС	5	2	-	10		
7.2	Планирование спортивной тренировки	5	-	16	4		

7.3	Контроль и учёт спортивного совершенствования	5	-	16	4		
7.4	Организационно-методические особенности подготовки в ТАВС	5	4	6	-		
3	Раздел 3. Научно-исследовательская работа и УИРС	5					
3.2	Методы и методики исследования в ТАВС	5	4	8	4		
3.3	Курсовая работа и выпускная квалификационная работа: выбор темы, обоснование, методика написания	5	4	12	-		
8	Раздел 9. Система управления тренировкой в ТАВС	5					
8.1	Общие основы теории управления	5	2	-	-		
8.2	Прогнозирование спортивных результатов	5	-	10	-		
8.3	Моделирование спортивной деятельности	5	2	4	5		
II курс 4 семестр	Всего:108 часов	6	14	72	13	9	
8	Раздел 8. Система управления тренировкой в ТАВС	6					
8.3	Моделирование спортивной деятельности	6	2	42	3		
9	Раздел 9. Научно-методические основы подготовки женщин в ТАВС	6					
9.1	Особенности силовой подготовки спортсменов	6	4	14	2		
9.2	Особенности проявления ОМЦ у женщин в ТАВС	6	2	4	1		
9.3	Медико-биологические основы тренировок спортсменов ТАВС	6	4	8	6		
9.4	Проблема отбора и возрастных особенностей при подготовке женщин в ТАВС	6	2	4	1		
	Подготовка к экзамену	6				9	
Всего за III курс: 225 часов (6,25 зачетных единиц)			32	144	40	9	Экзамен
III курс 5 семестр	Всего: 297 часов	7	18	72	207		
10	Раздел 10. Медико-биологические проблемы тренировки в ТАВС	7					

10.1	Морфофункциональные особенности спортсменов в ТАВС	7	4	8	22		
10.2	Медико-биологические основы отбора в ТАВС	7	4	8	22		
11	Раздел 11. Теория и методика подготовки атлетов экстра-класса	7					
11.1	Современные представления о критериях и параметрах объёма и интенсивности нагрузки в ТАВС	7	4	10	26		
11.2	Влияние интенсивных физических нагрузок на адаптивные свойства организма	7	4	8	20		
11.3	Цели, задачи и содержание спортивной тренировки	7	2	6	32		
11.4	Основные средства и методы тренировки	7	-	10	30		
11.5	Контроль и учёт спортивного совершенствования	7	-	10	32		
3	Раздел 3. НИР и УИРС	7					
3.4	Оформление ВКР	7		12	23		
III курс 6 семестр	Всего:261 час	8	18	72	162	9	
12	Раздел 12. Менеджмент в ТАВС	8					
12.1	Менеджмент в КФК, ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, УОР	8	4	14	44		
12.2	Обеспечение системы подготовки в ТАВС	8	4	16	34		
13	Раздел 13. Спортивно-педагогическое мастерство тренера	8					
13.1	Функции тренера	8	2	14	24		
13.2	Педагогические способности и стили деятельности тренера в ТАВС	8	4	12	20		
13.3	Деловые и личностные взаимоотношения тренера	8	4	6	20		
13.4	Оценка деятельности и личности тренера по ведущим критериям	8	-	10	20		
	Подготовка к экзамену	8				9	
Всего за III курс: 558 часов (15,5 зачетных единиц)			36	144	369	9	Экзамен
Всего за три курса: 1692 часа			104	432	1129	27	Экзамен (3)

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



Институт спорта и физического воспитания

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, заочная*

Год набора 2015 г.

Москва – 2017 г.

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

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

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

Составители:

Смирнов Вячеслав Евгеньевич, к.п.н., доцент, доцент кафедры ТиМ
тяжелоатлетических видов спорта им.А.С.Медведева

Громов Василий Андреевич, к.п.н., доцент кафедры ТиМ
тяжелоатлетических видов спорта им.А.С.Медведева

Рецензент:

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