

Вестибулярная устойчивость. Общее понятие, проявление в деятельности боксера.

Воспитание физических качеств. Средства и методы воспитания физических качеств. Специфичность проявления физических качеств в боксе и особенности их воспитания.

Практические занятия

Методика воспитания силы аналитическим и целостным методами. Место силовых упражнений в одном занятии.

Методы и средства совершенствования простых и сложных реакций, быстроты отдельных и серийных ударов, темпа нанесения ударов. Круговой метод воспитания скоростных качеств.

Методы и средства воспитания общей и специальной выносливости.

Применение игровых видов спорта для воспитания ловкости, гибкости, вестибулярной устойчивости.

Воспитание силы боксера (динамическая сила, взрывная сила, быстрая сила, медленная сила).

Воспитание быстроты (общей быстроты, специальной быстроты, простая реакция, сложная реакция).

Воспитание выносливости (общая выносливость, специальная выносливость).

Воспитание ловкости (общая ловкость, специальная ловкость).

Воспитание гибкости (общая гибкость, специальная гибкость).

Воспитание вестибулярной устойчивости.

Самостоятельная работа

Ознакомление с системой воспитания физических качеств в других видах спорта: по литературным данным и посредством визуальных наблюдений. Написание рефератов по воспитанию физических качеств.

3.2. Психические качества боксера

Лекции

Значение психических качеств в мастерстве боксера. Обусловленность уровня и характера развития психических качеств боксера спецификой двигательной и спортивной деятельности. Особенности развития психических процессов: воспитания, мышления, внимания.

Особенности сенсомоторики простых и дизъюнктивных реакций, антиципирующих реакций переключения. Специфические особенности направленности личности и мотивации эмоциональных качеств. Данные об особенностях нервной системы. Характеристика типовых психических состояний в условиях тренировки, состязаний. Понятие о психической устойчивости, о подготовленности боксеров. Динамика психической подготовленности.

Практические занятия

Воспитание психических качеств боксера, формирование его личности, воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, инициативности, уверенности в своих силах, смелости и решительности.

Совершенствование специализированных качеств боксера: чувства удара, чувства времени, внимания, мышления, чувства дистанции, ориентировки на ринге, свободы движений (усилий).

Воспитание способности к саморегуляции психического состояния: способности к снижению психической напряженности, способности к повышению уровня возбуждения.

Использование вспомогательных средств для развития восприятий, а также приборов срочной информации об особенностях выполнения движений.

Психологическая подготовка к состязаниям. Три типа психологической подготовки: психологическая подготовка в процессе тренировки; психологическая настройка к бою с определенным противником; воздействие на психику боксера во время секундирования.

Волевая подготовка. Понятие о волевой подготовке, требования к волевым качествам боксера.

Сообщения и доклады студентов по отдельным вопросам темы в соответствии с планом занятий.

Самостоятельная работа

Ознакомление с литературой и написание рефератов по психологической подготовке боксеров и представителей других видов спорта.

Иметь представление об аутогенной тренировке.

4. Методика построения занятий в боксе (общие основы)

4.1. Структура тренировочного занятия (общие основы).

Направленность занятий

Лекции

Факторы, определяющие структуру занятия: цель и задачи, закономерные колебания функциональной активности организма в процессе мышечной деятельности, величина нагрузки, особенности и сочетание упражнений. Режим работы и отдыха. Ситуативные факторы.

Вводно-подготовительная часть занятия. Основная часть занятия. Заключительная часть занятия.

Основные занятия, дополнительные занятия.

Занятия избирательной направленности. Занятия комплексной направленности (с последовательным и параллельным решением задач). Сочетание занятий избирательной и комплексной направленности.

Нагрузка в занятии: большая нагрузка, значительная нагрузка, средняя нагрузка, малая нагрузка.

Практические занятия

Вводно-подготовительная часть как непосредственная подготовка спортсменов к выполнению программы основной части занятия. Формирование предстартового состояния. Общая и специальная часть разминки. Продолжительность разминки. Подбор упражнений в зависимости от

индивидуальных особенностей спортсмена, характера предстоящей работы, условий внешней среды.

Основная часть занятия как условие повышения специальной физической и психической подготовленности, совершенствования оптимальной техники и тактики.

Заключительная часть занятия как условие приведения организма спортсмена в состояние близкое к дорабочему и как условие интенсивного протекания восстановительных процессов.

Самостоятельная работа

Составление конспектов для проведения вводно-подготовительной, основной и заключительной частей занятия.

Изучение вариантов занятий в исполнении тренеров и спортсменов высокой квалификации.

4.2. Типы и организация занятия

Лекция

Типы занятий: учебное занятие, учебно-тренировочное, тренировочное, восстановительное, модельное, контрольное, индивидуальное занятие.

Формы организации занятий: индивидуальная, групповая, фронтальная, свободная.

Организационно-методические формы занятий как средство повышения их эффективности.

Стационарная и круговая формы проведения тренировочных занятий.

Практическое занятие

Освоение элементов техники, рациональных тактических схем, технико-тактических комбинаций.

Усвоение теоретических знаний в области тренировочной и соревновательной деятельности.

Характеристика учебного занятия со стороны умений, навыков, знаний, подлежащих усвоению, контроля со стороны тренера, самоконтроля качества освоения материала.

Характеристика тренировочного занятия: направленность на осуществление различных видов подготовки, повторение хорошо освоенных упражнений. Тренировочное занятие как решение задач физической подготовки, закрепление разученных вариантов техники и тактики. Удельный вес занятий этого типа в процессе многолетней подготовки, в годичной подготовке, в макроцикле.

Учебно-тренировочное занятие как промежуточный тип занятия. Учебно-тренировочное занятие в процессе многолетней подготовки, в годичном цикле.

Восстановительные занятия: их характеристика со стороны суммарного объема работы, ее разнообразия и эмоциональности. Широкое применение игрового метода. Стимулирование восстановительных процессов после больших нагрузок как задача восстановительных занятий.

Модельные занятия как интегральная форма подготовки к основным соревнованиям. Особенности модельных занятий: строгое соответствие программе соревнований и их регламенту, составу и возможностям возможных участников.

Контрольное занятие как средство оценки эффективности различных видов подготовки. Планирование контрольных занятий. Требования к построению контрольных занятий: четкая постановка задач, адекватный им состав программ, строгое их выполнение. Идентичность.

Самостоятельная работа

Составление конспектов учебного, учебно-тренировочного и тренировочного занятия. Ознакомление с вариантами проведения занятий в исполнении тренеров высокой квалификации, на материале спортсменов различного возраста и квалификации. Изучение и анализ различных типов и форм проведения занятий по материалам видеозаписей, учебных фильмов, литературы.

5. Соревнования в боксе.

Физкультурно-оздоровительная работа с населением

5.1. Организация и проведение соревнований.

Правила соревнований

Практические занятия

Значение соревнований: соревнования как главная форма организации спорта; подведение итогов спортивной работы; стимулирование роста спортивного мастерства; пропагандистская и воспитательная ценность соревнований.

Правила соревнований, их эволюция и влияние на технику и тактику боксерских поединков. Значение соревнований, виды соревнований, жеребьевка, определение победителя.

Виды и характер соревнований. Участники соревнований. Функции судейского персонала боксерских поединков. Проведение турнирных состязаний: взвешивание, жеребьевка, составление пар. Определение победителя в боксе, характер присуждения победы.

Судейская записка. Требования к ее заполнению. Вспомогательные очки, методики их подсчета. Определение победителя. Функция рефери, команды, жесты.

Совершенствование умений, навыков в судействе соревнований типа «Открытый ринг».

Выполнение обязанности судьи при участниках, секретаря соревнований, бокового судьи, судьи на ринге. Получение навыков ведения судейской документации.

Самостоятельная работа

Изучить способы жеребьевки и принципы составления графиков соревнований для различного количества участников при разных системах проведения соревнований (после первого, второго поражения, круговая).

5.2. Бокс как средство физкультурно-оздоровительной работы с населением. Спортивно-массовые мероприятия

Лекция

Бокс как средство физкультурно-оздоровительной работы с населением.

Бокс как средство оздоровления и профессиональной подготовки. Бокс как составляющая спортивно-зрелищных и спортивно-массовых мероприятий. Показательные выступления боксеров. Демонстрация техники, тактики и других возможностей бокса.

Пропаганда и агитация здорового образа жизни средствами бокса.

Положительное влияние занятий боксом на организм и психику человека.

Практические занятия

Особенности подбора и использования характерных для бокса упражнений в качестве средств физкультурно-оздоровительной работы с населением.

Характеристика и состав упражнений.

Упражнения для развития быстроты реакции, быстроты и темпа движений. Совершенствование передвижений, защитных действий и реакции с помощью теннисных мячей. Имитация ударных и защитных действий с подручными отягощениями (камнями, палками и др.), со скакалкой, резиновыми амортизаторами.

Скоростно-силовые упражнения и игры с набивными мячами. Парные упражнения: на сопротивление, в толчках, борьба в боксерской стойке, салки руками, ногами, плечами и т.д. Выполнение ударов снизу и боковых в воде.

Передвижения, защиты. Удары после выполнения акробатических упражнений (кувырков, поворотов и т.д.), нанесение серий ударов (прямых, боковых, снизу) в воздухе (после прыжка вверх), с изменением направления.

Составить перечень упражнений для развития быстроты реакции, быстроты и темпа движений. Уметь их выполнять. Знать и уметь показать и объяснить подвижные игры, скоростно-силовые упражнения, упражнения и игры с различными предметами (мячами, камнями и т.д.) с включением элементов бокса.

Техника и тактика бокса как составляющая профессиональных умений и навыков.

Организация показательных выступлений, любительских, коммерческих

и профессиональных боев.

Самостоятельная работа

Массовые выступления боксеров.

Составление сценария спортивного мероприятия на материале бокса (день бокса, праздник бокса и т.д.).

6. Научно- и учебно-исследовательская работа студентов

6.1. Цели, задачи и организация учебно-исследовательской работы

студентов

Лекция

Значение УИРС в учебном процессе. Организация научной работы студентов-боксеров. Изучение теоретических основ НИР. Изучение методов исследования. Требования теоретических основ НИР. Требования к выполнению учебно- и научно-исследовательских работ. Участие в работе СНО. Навыки изучения и анализа учебно- и научно-методической литературы.

Состояние и перспективы научно-исследовательской работы в боксе

Этапы и структура научно-исследовательской работы

1. Введение. 2. Литературный обзор. 3. Задачи, методы и организация исследования. 4. Результаты исследования. 5. Обсуждение полученных результатов. 6. Выводы и практические рекомендации. 7. Список использованной литературы. 8. Приложения.

Внедрение результатов научно-исследовательской работы в практику. Интеграция научных и практических данных.

Практические занятия

Аннотация литературных источников. Составление плана научного исследования. Методики изучения физических качеств спортсмена, особенностей психики, реакции на нагрузку, характеристик соревновательной деятельности. Экспертная оценка в практике научных исследований. Математико-статистические методы. Составление опросников и планов интервью. Изучение соревновательного опыта спортсменов. Обобщение данных. Индивидуальные и индивидуально-групповые характеристики

спортсмена. Особенности проведения тестирования в различных квалификационных и возрастных группах. Консультирование по результатам тестирования. Коррекция программ подготовки. Результаты тестирования как средство воздействия на спортсмена.

Самостоятельная работа

Изучение литературных источников по различным вопросам спортивной подготовки. Просмотр, анализ и оценка любительских и профессиональных поединков. Написание рефератов по методам исследования. Опрос и интервьюирование спортсменов различного уровня квалификации. Составление индивидуальных и индивидуально-групповых характеристик спортсменов.

2 КУРС

1. Предпосылки рационального построения процесса обучения

1.1. Характеристика бокса в различных возрастных и квалификационных группах

Лекция

Возрастные и квалификационные группы в боксе. Юношеский, юниорский, взрослый бокс. Особенности правил соревнований для юношей, юниоров, взрослых боксеров. Возрастные и квалификационные группы в профессиональном боксе. Критерии разделения боксеров на квалификационные группы. Особенности соревновательной деятельности боксеров – представителей различных возрастных и квалификационных групп. Особенности соревновательной деятельности в профессиональном боксе. Особенности тренировочных и соревновательных нагрузок в любительском и профессиональном боксе в зависимости от особенностей возрастной и квалификационной группы.

Практические занятия

Организация подготовки боксеров-юношей, юниоров, боксеров взрослой квалификационной группы. Особенности организации подготовки в профессиональном боксе. Характеристика правил соревнований для боксеров –

представителей различных квалификационных и возрастных групп. Правила соревнований в профессиональном боксе.

Характеристика тренировочных и соревновательных нагрузок в любительском и профессиональном боксе.

Правила и объем медицинских обследований в различных квалификационных и возрастных группах. Лицензии в профессиональном боксе. Лицензия судьи, боксера, промоутера. Требования к получению лицензии.

Самостоятельная работа

Изучение литературы касательно критериев деления на возрастные и квалификационные группы, организации подготовки боксеров – любителей и профессионалов. Характеристика особенностей соревновательной деятельности по материалам анализа видеозаписей.

1.2. Анатомо-физиологические и психические особенности представителей различных возрастных групп

Лекция

Анатомо-физиологические особенности боксеров юношеской возрастной группы. Психические особенности боксеров юношеской возрастной группы. Требования к тренировочным и соревновательным нагрузкам, вытекающие из характерных особенностей данного возраста.

Практические занятия

Анатомо-физиологические особенности боксеров юниорской возрастной группы. Психические особенности боксеров юниорской возрастной группы. Требования к тренировочным и соревновательным нагрузкам, вытекающие из характерных особенностей данного возраста.

Анатомо-физиологические особенности боксеров взрослой возрастной группы. Психические особенности боксеров взрослой возрастной группы. Требования к тренировочным и соревновательным нагрузкам, вытекающие из характерных особенностей данного возраста.

Индивидуально- типовые особенности подготовки, обусловленные характерными анатомо-физиологическими и психологическими параметрами.

Анатомо-физиологические и психические особенности спортсмена как условие индивидуализации процесса обучения и спортивного совершенствования.

Самостоятельная работа

Изучение литературы и подготовка к контрольным работам по темам: «Анатомо-морфологические, физиологические и психические особенности боксеров юношей, юниоров, боксеров высокой квалификации».

Учет индивидуальных особенностей при организации занятий, комплектовании групп, построении занятий, реализации принципа индивидуального подхода.

1.3. Материальные условия занятий боксом

Лекция

Характеристика крупнейших специализированных залов для проведения учебно-тренировочных занятий по боксу. Инвентарь и оборудование залов для проведения учебно-тренировочных занятий по боксу. Табель основного спортивного инвентаря.

Практические занятия

Техника безопасности при занятиях в залах бокса.

Санитарно-гигиенические нормы и требования к местам занятий. Правила обращения со спортивным оборудованием.

Экипировка боксера применительно к тренировочным занятиям различной направленности и соревнованиям.

Права и обязанности руководителя спортивных баз по обеспечению техники безопасности.

Эксплуатация помещений, штаты, пропускная способность, арендные ставки, проектно-сметная документация, особенности ухода и эксплуатации.

Технические, коммерческие и учебно-методические вопросы эксплуатации.

Самостоятельная работа

Ознакомление со спортивным инвентарем и различным оборудованием, поставляемым ведущими отечественными и иностранными производителями.

Ознакомление с оборудованием и порядком эксплуатации ведущих залов бокса региона.

Ознакомление с оборудованием, порядком эксплуатации и организацией работы по боксу в ведущих фитнес-центрах.

Ознакомление с оборудованием, порядком эксплуатации и организацией работы по боксу в профессиональных клубах бокса.

2. Теория и методика обучения

2.1. Основы обучения. Цели, задачи, методы обучения и воспитания

боксеров-новичков

Лекция

Цели и задачи обучения и воспитания боксеров-новичков. Понятие об обучении и спортивной тренировке. Обучение, тренировка и воспитание как единый педагогический процесс. Особенности подбора и распределение средств общей и специальной физической подготовки боксера-новичка. Организация показа упражнений. Способы разучивания их (целостный и расчлененный). Формы организации занятий (групповая, индивидуальная, урочная и самостоятельная). Фронтальный и индивидуальный способы обучения. Методы обучения: словесный, наглядный, практический, взаимосвязь дидактических принципов.

Методика обучения технике прямых ударов, ударов снизу и боковых ударов и защит от них. Методика обучения атакам и контратакам прямыми ударами на дальней дистанции и защитным действиям от них. Типичные ошибки при обучении и способы их устранения. Особенности учебно-спортивной и воспитательной работы в различных возрастных группах новичков.

Практические занятия

Принципы обучения. Цели, задачи, методы обучения боксеров-новичков. Характеристики типовых занятий по освоению техники и тактики бокса, развитию физических качеств, совершенствованию морально-волевых параметров спортсмена.

Объем и интенсивность нагрузок.

Подготовительные соревнования. Количество проводимых боев как характеристика соревновательной нагрузки.

Самостоятельная работа

Изучение вопросов касательно цели и задач воспитания средствами бокса.

Изучение вопросов методики обучения технике и тактике бокса.

Самостоятельное изучение литературы, касающейся вопросов методики и особенностей техники и тактики бокса (в т.ч. в иностранной литературе).

Просмотр и изучение видеофильмов по различным вопросам методики обучения технике и тактике бокса на начальных этапах подготовки.

2.2. Этапы формирования и совершенствования двигательных навыков при обучении боксера-новичка

Лекции

Этап начального разучивания. Создание и формирование установки. Ознакомление. Методические приемы разучивания. Предупреждение и устранение ошибок. Характерные ошибки. Основные причины ошибок. Специальные игровые упражнения в обучении юных боксеров.

Этап углубленного разучивания. Метод целостного упражнения. Аналитический метод демонстрации. Контроль и оценка эффективности обучения. Последовательность распределения средств подготовки боксера-новичка.

Этап закрепления и совершенствования навыков. Метод повторного упражнения. Метод вариативности действия. Перестройка техники двигательного действия. Контроль и оценка эффективности, автоматизированности навыка. Применение технических средств обучения: тренажеров, средств срочной информации. Контрольные оценки подготовленности боксера-новичка. Участие в состязаниях как продолжение

учебного процесса. Задачи спортивной подготовки боксеров-юношей 12–13 и 14–15 лет.

Практические занятия

Характеристика этапа создания представления о двигательном действии и формирования установки на обучение. Словесные и наглядные методы. Формирование первоначального действия.

Ориентация на овладение основами техники и общим ритмом движений. Устранение лишних движений и излишних мышечных напряжений. Концентрация процесса формирования начального действия во времени.

Метод расчлененного упражнения как основной при освоении двигательного действия. Использование ориентиров, позволяющих формировать рациональную технику.

Самостоятельная работа

Этапы и фазы формирования двигательного навыка. Соблюдение дидактических принципов при обучении. Влияние физической подготовленности на скорость формирования двигательного навыка. Взаимосвязь метода слова и метода показа. Двигательный навык как доведенное до автоматизма умение решать тот или иной вид двигательной задачи.

Изучение зарубежных литературных источников и кино-, фото- и видеоматериалов, иллюстрирующих процесс формирования двигательного навыка на материале отдельных ударов, защит и их комбинаций.

Изучение опыта ведущих тренеров по обучению технике и тактике бокса. Просмотр занятий соответствующего содержания.

2.3. Особенности методики обучения технике и тактике бокса

Лекции

Особенности методики обучения технике бокса. Классификация ударов и защит как условие последовательного изучения техники бокса. Особенности методики обучения технике нападения и обороны. Приемы обороны и нападения как составляющая методики обучения технике бокса.

Методика обучения технике боя на различных дистанциях.

Методика обучения разведывательной, оборонительной, наступательной формам боя.

Методика обучения тактическим действиям. Подготовительные, разведывательные, обманные действия как содержание тактической подготовки. Методика обучения маневрированию (дистанционный, фронтальный, фланговый маневры).

Атака и контратака в боксе. Методика обучения.

Индивидуальное в технике и тактике бокса. Формирование индивидуальной манеры ведения боя. Методика развития тактического мышления.

Минимальный объем техники и тактики, позволяющий вести поединок с соперниками своего уровня подготовленности.

Практические занятия

Проведение занятий по ОФП и СФП боксеров-новичков. Проведение занятий, направленных на обучение основным положениям боксера, передвижениям, положениям кулака в момент различных ударов.

Проведение занятий, направленных на обучение технике и тактике нанесения:

- прямых ударов левой в голову и туловище и защитам от них,
- прямых ударов правой в голову и туловище и защитам от них,
- боковых ударов левой в голову и туловище и защитам от них,
- ударов снизу в голову и туловище и защитам от них.

Проведение занятий, направленных на обучение технике и тактике нанесения комбинаций различных ударов и защитам от них.

Проведение занятий, направленных на изучение тактических форм ведения боя.

Самостоятельная работа

Самостоятельное изучение литературы по вопросам методики обучения технике и тактике бокса.

Самостоятельное изучение литературы по вопросам содержания обучения технике и тактике бокса.

Просмотр учебно-методических фильмов по методике обучения технике и тактике бокса.

Просмотр занятий, направленных на изучение техники и тактики бокса в исполнении ведущих тренеров.

2.4. Методика проведения занятий физкультурно-оздоровительного и прикладного характера средствами бокса в подростковой и юношеской возрастных группах

Лекции

Организационно-методические особенности комплектования, обучения подготовленных групп и групп начальной подготовки в спортклубах, секциях бокса, фитнес-центрах. Особенности воспитания у подростков и юношей физических качеств специальной направленности: координации, силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия. Методы комплексного развития физических качеств. Формы организации и проведения массовых соревнований с подростками и юношами с применениями элементов специальных ударных действий и защит. Формы и методы врачебного контроля групп.

Методика проведения занятий физкультурно-оздоровительного характера средствами бокса.

Лечебно-оздоровительный бокс.

Практические занятия

Общеразвивающие и специальные упражнения.

Техника выполнения и дозировка.

Гимнастические упражнения для отдельных мышечных групп: рук, ног, туловища; темп выполнения в движении и на месте, индивидуально и с партнером, без предметов и с различными предметами. Упражнения для формирования осанки (правильной), расслабление, акробатические упражнения.

Дозирование нагрузок в зависимости от возраста и квалификации занимающихся.

Техника выполнения различных ударов и защит, тактические приемы.

Особо зрелищные элементы техники и тактики бокса.

Самостоятельная работа

Самостоятельное изучение особенностей комплектования групп в клубах, секциях бокса, фитнес-центрах. Коммерческие группы как одна из форм занятий боксом.

Изучение литературы по вопросам методики проведения занятий физкультурно-оздоровительного и прикладного характера средствами бокса.

Изучение кино- и фотоматериалов по вопросам особенностей бокса, применяемого в физкультурно-оздоровительных целях.

2.5. Специфика тренировочных нагрузок в подготовке боксеров-юношей

Лекции

Характеристики тренировочных нагрузок. Внешняя и внутренняя сторона нагрузки. Малые, большие, чрезмерные нагрузки. Их симптомы.

Интенсивность тренировочных нагрузок. Объем тренировочных нагрузок. Соотношение объема и интенсивности нагрузок в подготовке.

Учет тренировочных нагрузок. Классификация средств тренировки по их интенсивности в баллах.

Методы регистрации объема и интенсивности нагрузки. Заключение по результатам их изучения.

Практические занятия

Компоненты тренировочной нагрузки, определяющие направленность и величину воздействия. Характер упражнений, интенсивность работы при их выполнении, продолжительность работы, продолжительность и характер интервалов отдыха между отдельными упражнениями, число упражнений.

Упражнения общего, частичного и локального воздействия.

Зоны интенсивности.

Проведение занятий различной направленности и содержания применительно к задачам подготовки и особенностям контингента занимающихся.

Самостоятельная работа

Самостоятельное изучение литературы, видеоматериалов, касающихся специфических особенностей применения тренировочных нагрузок в подготовке боксеров-юношей.

Написание конспектов тренировок различной направленности.

3. Организационные формы занятий боксом

3.1. Организация работы секции бокса

Лекции

Набор в секцию бокса. Организационные мероприятия по набору в секцию бокса. Организация медицинского контроля. Использование различных форм рекламы с целью вовлечения населения в регулярные занятия боксом. Использование Интернет-ресурсов. Набор в секцию бокса по Интернету.

Составление проспектов и планов работы секции бокса как условие эффективного набора групп занимающихся. Подготовка места занятий боксом.

Практические занятия

Организация работы секции бокса в школе, колледже, вузе, производственных коллективах. Организация показательных выступлений, встреч с выдающимися спортсменами. Подготовка и проведение соревнований. Афиши, оформление мест соревнований, выпуск программ, информация о ходе соревнований. Поиск спонсоров соревнований. Представление спонсоров в ходе соревнований. Тотализатор, аукционы в ходе соревнований. Адресная реклама секции бокса. Торговля боксерской экипировкой и сопутствующими товарами с соответствующей атрибутикой. Культурно-развлекательные мероприятия в ходе соревнований. Выступление артистов. Статьи дохода в работе секции бокса. Индивидуальные и групповые занятия.

Самостоятельная работа

Изучение опыта работы по организации занятий боксом в школах, колледжах, вузах, фитнес-центрах. Посещение любительских, профессиональных, коммерческих состязаний и ознакомление с вариантами использования возможностей этих мероприятий с целью набора в секции бокса и организации их работы.

Изучение проспектов и планов работы секции бокса.

3.2. Особенности работы секции бокса в вузах и колледжах

Лекция

Характеристика возможностей и вариантов организации работы секции бокса в вузах и колледжах. Характеристика особенностей контингента занимающихся. Мотивы и возможности занятий боксом. Занятия боксом в системе мероприятий рабочего дня занимающихся. Типовые планы. Уровень тренировочных и соревновательных нагрузок. Совместные тренировки. Спарринги. Соревнования. Связь занятий боксом с занятиями другими видами спорта. Бокс как средство профессионально-прикладной тренировки.

Практические занятия

Организация работы секции бокса в вузе. Организация работы секции бокса в колледже. Психолого-педагогическая, физиологическая и анатомическая характеристики контингента занимающихся. Варианты постановки перед занимающимися задач спортивного совершенствования. Уровень притязаний.

Планирование и организация рабочего дня с учетом занятий в секции бокса.

Питание и отдых при занятиях в секции бокса.

Контроль и регистрация нагрузок.

Анализ дневниковых записей.

Самостоятельная работа

Самостоятельное изучение особенностей работы секций бокса в вузах и колледжах. Посещение совместных тренировок. Изучение литературы

относительно вариантов планирования распорядка дня, питания, тренировок при различной занятости.

3.3. Бокс в системе фитнес-центров.

Клубы профессионального бокса

Лекция

Фитнес-центры как возможность занятий боксом для различных контингентов занимающихся. Формы занятий боксом в фитнес-центрах. Индивидуальные и групповые занятия. Женский бокс в системе фитнес-центров. Организация соревнований и показательных выступлений в фитнес-центрах. Открытые ринги и турниры с участием представителей различных фитнес-центров. Подготовка, организация турниров. Медицинское обеспечение занятий боксом. Профилактика травматизма. Ответственность спортсмена и тренера в случае получения травм. Юридическое обоснование степени ответственности.

Клубы профессионального бокса. Особенности контингента занимающихся и организация учебно-тренировочного процесса. Членские и спонсорские взносы как условие функционирования клуба. Особенности взаимоотношений спортсмена, тренера, организаторов поединка. Контракты в практике работы профессионального клуба.

Практические занятия

Особенности бокса в фитнес-центрах. Особенности занятий в мужских и женских группах. Особенности тренировочных и соревновательных нагрузок в мужских и женских группах. Общечеловеческие и профессиональные компетенции тренера фитнес-центра. Дресс-код как характеристика тренера фитнес-центра.

Особенности занятий в клубах профессионального бокса. Особенности занятий в мужских и женских группах. Высокая степень индивидуализации подготовки как отличительная черта занятий в клубах профессионального бокса. Особенности профессионального бокса. Характеристика соревновательной деятельности, особенности тренировочных и

соревновательных нагрузок. Мужской и женский профессиональный бокс. Общечеловеческие и профессиональные компетенции тренера. Дресс-код как характеристика тренера фитнес-центра. Особенности экипировки в профессиональном боксе. Финансовые взаимоотношения спортсмена, тренера, организаторов матча. Ответственность спортсмена и тренера за состояние здоровья.

Самостоятельная работа

Изучение опыта и постановки работы секций бокса в фитнес-центре. Участие в наблюдении и экспертной оценке контрольных занятий. Консультации с руководителями фитнес-центров по вопросам организации секционных занятий.

Посещение тренировок в клубах профессионального бокса.

Беседы и консультации со спортсменом, тренером, организаторами работы клубов профессионального бокса.

3.4. Правила соревнований для боксеров-юношей

Лекции

Состязания, их виды. Подготовительные, отборочные, главные, контрольные и подводящие соревнования. Соревнования как унифицированное средство выявления возможностей человека в данном виде двигательной активности, как средство подготовки.

Допуск участников к соревнованиям. Возрастные и разрядные деления участников. Весовые категории. Порядок взвешивания. Заявка, врачебно-контрольная карта, личные документы участника, костюм участника и взвешивание. Жеребьевка и составление пар. Права и обязанности участников, секундантов, представителей и капитанов команд. Продолжительность боя. Правильные и запрещенные удары и действия. Оценка боя судьями вне ринга. Действия рефери, жесты и команды. Особенности правил юношеских соревнований. Поведение участников с выходом на ринг. Ритуалы приветствия перед боем и после боя. Этика, внимание и вежливость участников. Подготовка к первым боям и их педагогическая оценка.

Практические занятия

Правила соревнований для боксеров-юношей. Основные требования к положению о соревнованиях для боксеров-юношей. Документация для проведения соревнований.

Составление положения о соревнованиях для боксеров-юношей. Составление документации для проведения соревнований. Жеребьевка и составление пар.

Судейство спаррингов в качестве судьи на ринге, бокового судьи, судьи-информатора и секундометриста.

Запрещенные приемы и действия. Спорные положения в судействе. Порядок обжалования судейских решений.

Правила соревнований как руководство к подготовке спортсменов. Трактовка правил соревнований.

Самостоятельная работа

Изучение литературы по вопросам судейства соревнований. Просмотр поединков и анализ судейства. Владение навыками обязанностей главного судьи, рефери, секретаря, судьи-информатора, боковых судей и т.д.

Самостоятельное проведение жеребьевки, составление пар при различном числе участников в весовой категории. Составление графиков соревнований и работы боковых судей и рефери.

3.5. Спортивно-массовая и пропагандистская работа по боксу

Лекция

Организация в школах, колледжах, производственных коллективах бесед, лекций, показательных выступлений, встреч с выдающимися спортсменами. Организация пресс-конференций, интервью. Освещение организуемых событий в средствах массовой информации: печать, телевизионные программы, Интернет. Организация обмена мнениями.

Практические занятия

Подготовка и проведение соревнований: выпуск программ, афиш, оформление мест соревнований, оборудование стендов, информация о ходе соревнований.

Самостоятельная работа

Написать план проведения беседы, лекции и сценарий проведения показательных выступлений в школе, колледже.

4. Научно-исследовательская работа и УИРС

4.1. Научно-практические проблемы и перспективы НИР в технике и методике обучения и тренировки в боксе

Лекция

Научные проблемы фундаментальных и прикладных исследований. Определение объектов исследования. Определение основных направлений в технике, методике обучения и тренировки боксеров. Значение общетеоретических дисциплин в проведении научных исследований в боксе. Кибернетика, системный подход, теория информации, теория функциональных систем, теория адаптации, использование математических методов и вычислительной техники как основа уточнения существующих и выявления новых закономерностей и методических положений, формирования оригинальных гипотез, появления перспективных подходов к становлению различных составляющих спортивного мастерства. Перспективы НИР в боксе. Внедрение результатов исследований в практику.

Практические занятия

Подходы к различным составляющим спортивного мастерства: технической, тактической, физической, психологической на основе сотрудничества с научными работниками. Новые подходы к построению. Различных структурных образований тренировочного процесса – занятий, микроциклов, периодов, этапов и т.д. Тенденции развития теории и методики спортивной подготовки, анализ ее наиболее сложных и противоречивых положений. Обобщение сведений и систематизация как условие эффективного управления процессом подготовки спортсменов.

Самостоятельная работа

Ознакомление с основными направлениями научных исследований в области бокса, планом НИР университета, кафедры. Ознакомление с тематикой курсовых и выпускных квалификационных работ, их результатами.

4.2. Планирование и организация исследований в боксе

Лекции

Планирование и организация исследований в боксе. Выбор темы исследования. Определение цели и задач. Подбор методов исследования. Планирование эксперимента. Организация исследований. Определение контингента испытуемых. Место, время и условия проведения исследований.

Практические занятия

Планирование и организация исследований в боксе. Разбор наиболее квалифицированных исследований по материалам самостоятельных научных работ студентов. Анализ тематики студенческих научно-практических конференций.

Самостоятельная работа

Определить проблему, сформулировать тему, составить план исследования, выбрать методики исследования, определить контингент испытуемых. Сформулировать гипотезу исследования в заданном направлении научного поиска.

4.3. Методы и методики исследований в боксе

Лекции

Характеристика методов исследований, наиболее часто используемых в теории и практике подготовки боксеров (педагогических, медико-биологических, инструментальных, психологических и др.). Применение аппаратуры специального назначения: датчики, регистрационные приборы, измерительная аппаратура и метрологический контроль. Назначение тренажерно-исследовательских стендов, средства срочной информации. Консультации и решения по материалам исследовательской работы. Стратегия принятия и реализации решений, ее обусловленность целями и задачами подготовки.

Практические занятия

Методы и методики исследований в боксе. Наблюдения, анкетирование, опрос и интервью, экспертная оценка, экспериментальные методы. Датчики, регистрационные приборы, измерительная аппаратура, метрологический контроль. Тренажерно-исследовательские стенды, средства срочной информации. Результаты научных исследований в теории и практике бокса.

Самостоятельная работа

Ознакомление, апробирование, освоение аппаратуры и методик, необходимых для проведения исследований по различным их направлениям.

3 КУРС

1. Теория и методика тренировки боксеров-юношей и юниоров

1.1. Основные средства и методы спортивной тренировки

Лекции

Основные средства тренировки. Соревновательные упражнения: в перчатках с партнером по разучиванию и совершенствованию отдельных технических приемов – ударов, защит, передвижений; в перчатках на снарядах (мешках, грушах, пунктболах), на лапах. Имитационные упражнения, бой с тенью. Общеподготовительные упражнения: общеразвивающие упражнения, упражнения из других видов спорта, спортигры, плавание.

Методы тренировки в боксе: круговой метод; интервальный метод; метод строго регламентированного упражнения: игровой метод; соревновательный метод (краткая характеристика каждого метода, его особенностей, преимуществ и недостатков).

Практические занятия

Словесные методы. Наглядные методы. Методы практических упражнений: методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники, т.е. формирование двигательных умений и навыков, характерных для бокса; методы, преимущественно направленные на развитие двигательных качеств. Связь и единство обеих подгрупп методов в решении задач спортивной тренировки.

Типовые задания по совершенствованию двигательных качеств и техники

видов спорта.

Типовые задания, направленные на освоение спортивной техники.

Целостный и расчлененный метод.

Типовые задания, направленные на развитие двигательных качеств: непрерывный метод, интервальный метод, соревновательный метод.

Соревновательный метод в усложненных условиях. Соревновательный метод в облегченном варианте. Примеры соответствующего построения занятий.

Самостоятельная работа

Изучение литературных источников, кино-, фото- и видеоматериалов, иллюстрирующих подготовку боксеров с применением вышеуказанных методов.

Написание реферата по теме.

2. Виды подготовки боксеров-юношей и юниоров

2.1. Моральная и специальная психическая подготовка боксеров-юношей и юниоров

Лекции

Структура и совершенствование моральных и волевых качеств. Волевые качества в структуре подготовленности. Мотивация занятий боксом. Спортивно-техническое, спортивно-этическое воспитание в процессе занятий. Психические качества, характерные для боксеров.

Требования к психическим особенностям личности (направленность личности, темперамент, характер, способности).

Развитие специализированных восприятий: чувства дистанции, умения ориентироваться на ринге, чувства положения тела, свободы движений, чувства времени. Развитие внимания боксера. Развитие мышления. Развитие быстроты реакции. Морально-волевая подготовка боксеров.

Практические занятия

Развитие специализированных психических качеств – чувства времени, дистанции, быстроты реакции, боевого мышления. Совершенствование

способностей к устойчивости, распределению, переключению внимания.

Физические упражнения как практическая основа совершенствования моральных и волевых качеств. Регулярное приучение к обязательному выполнению тренировочной программы и соревновательных установок. Систематическое введение в учебно-тренировочный процесс дополнительных трудностей. Использование соревновательного метода и создание в процессе тренировок конкурентной среды нужного качества.

Самостоятельная работа

Описание методов развития и воспитания специализированных восприятий.

Изучение примеров воспитания моральных и волевых качеств из практики подготовки спортсменов в своем и других видах спорта. Обзор конкретных примеров. Их обобщение и творческое использование.

Подготовка и написание примерных программ по совершенствованию моральных, волевых и специальных психических качеств боксера.

2.2. Физическая подготовка боксеров-юношей и juniоров

Лекции

Общая физическая подготовка. Вспомогательная физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.

Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, вестибулярной устойчивости.

Методика развития скоростных способностей. Оценка скоростных способностей.

Структура силовых способностей. Методика развития силовых способностей. Повышение способности к реализации силового потенциала. Оценка силовых способностей.

Структура выносливости. Общая выносливость. Специальная выносливость. Мощность и емкость процессов энергообразования. Экономичность работы и эффективность использования функционального потенциала. Специфичность приспособительных реакций и функциональных

проявлений. Устойчивость и вариабельность двигательных навыков и вегетативных функций. Методика развития выносливости. Оценка выносливости.

Структура и оценка гибкости. Методика развития гибкости. Оценка гибкости.

Структура и оценка координационных способностей. Методика развития координационных способностей.

Практические занятия

Общая физическая подготовка боксеров-юношей и юниоров. Упражнения для развития быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, вестибулярной устойчивости.

Специальная физическая подготовка боксеров-юношей и юниоров.

Использование специальных упражнений для развития быстроты, реакции, резкости, точности нанесения ударов и применения защит.

Использование специальных упражнений для развития выносливости.

Специальные упражнения для развития силы.

Специальные упражнения для развития гибкости и координационных способностей.

Самостоятельная работа

Изучение и анализ процесса становления спортивного мастерства у лучших представителей мирового бокса. Анализ дневников и программ подготовки. Изучения кино-фото и видеоматериалов. Просмотр тренировок сборных команд города, страны. Тренировок иностранных боксеров.

Просмотр тренировок боксеров-профессионалов. Просмотр тренировок в фитнес-центрах.

2.3. Техническая и тактическая подготовка боксеров-юношей и юниоров

Лекции

Структура технической подготовленности. Степень освоения приемов и действий; объем приемов и действий; результативность техники. Базовые и

дополнительные движения. Эффективность техники. Стабильность техники. Вариативность техники. Экономичность техники. Минимальная тактическая информативность.

Методика технической подготовки. Общие основы управления движениями и технического совершенствования. Стадии и этапы технического совершенствования.

Методика совершенствования тактических действий на дальней, средней и ближней дистанциях. Активно-оборонительные действия. Наступательные действия и методика их совершенствования. Совершенствование ответных и встречных контратак, "вызовов" и перехватов. Совершенствование индивидуальной манеры ведения боя.

Практические занятия

Упражнения, направленные на совершенствование техники ведения боя на разных дистанциях. Особенности техники боксеров – представителей различных индивидуально-типовых манер ведения боя.

Упражнения, направленные на совершенствование техники атакующих и контратакующих действий.

Упражнения, направленные на совершенствование тактики ведения боя на разных дистанциях.

Тактика применения подготовительных, разведывательных и наступательных действий.

Индивидуальное технико-тактическое совершенствование.

Типовые положения во взаимодействии противников как основа построения процесса технико-тактического совершенствования.

Самостоятельная работа

Изучение комплексов упражнений, направленных на совершенствование технико-тактического мастерства в сборных командах различного уровня. Просмотр тренировок в группах боксеров-юношей и юниоров, направленных на совершенствование технико-тактического мастерства.

Изучение кино-, фото- и видеоматериалов.

Составление конспектов занятий, направленных на совершенствование различных аспектов технико-тактического мастерства.

2.4. Интегральная подготовка боксеров-юношей и juniоров

Лекция

Направленность интегральной подготовки на координацию и реализацию соревновательной деятельности различных составляющих спортивного мастерства: технической, физической, тактической и психологической подготовленности. Формирование сторон подготовленности посредством узконаправленных методов и средств. Их интеграция в соревновательных упражнениях.

Практические занятия

Интегральная подготовка как обеспечение слаженности и эффективности комплексного проявления всех составляющих успешности соревновательной деятельности.

Соревновательные упражнения как основное средство интегральной подготовки.

Специально-подготовительные упражнения как средство интегральной подготовки и их максимальная приближенность по структуре и особенностям деятельности функциональных систем к соревновательным.

Направления обеспечения всесторонней и полноценной интегральной подготовки.

Методические приемы повышения эффективности интегральной подготовки.

Самостоятельная работа

Место интегральной подготовки в многолетнем совершенствовании спортсмена, в структуре годичной тренировки и отдельных микроциклов.

3. Система спортивной тренировки юношей и juniоров

3.1. Цели, задачи и содержание тренировки

Лекции

Спортивная тренировка как важнейшая составляющая системы подготовки спортсмена и как специализированный педагогический процесс. Определение понятий.

Цели, задачи и характерные черты тренировки. Понятия "тренированность" и "подготовленность". Тренировка и система подготовки.

Содержание тренировки.

Построение тренировки. Структура отдельного тренировочного занятия. Основы периодизации тренировки. Тренировка как многолетний процесс.

Этап предварительной подготовки. Этап начальной специализации. Этап углубленного совершенствования. Этап спортивного долголетия. Факторы, дополняющие тренировку.

Практические занятия

Характеристика структуры тренировочного процесса: 1. Порядок взаимосвязи и соотношение различных сторон спортивной подготовки (общей и специальной физической, технической, тактической, психологической); 2. Соотношение параметров тренировочной и соревновательной нагрузок (объема и интенсивности работы, объема соревновательной нагрузки в общем объеме работы); 3. Последовательность и взаимосвязь различных звеньев тренировочного процесса (тренировочных занятий, микро- и мезоциклов, периодов, этапов).

Три уровня структуры тренировочного процесса: 1 – микроструктура (структура отдельных тренировочных занятий и микроциклов); 2 – мезоструктура (структура средних циклов и этапов тренировки, включающих серию целенаправленных микроциклов); 3 – макроструктура (структура больших циклов тренировки, т.е. макроциклов).

Построение тренировки как рациональное планирование различных структурных образований тренировочного процесса, как оптимальное соотношение различных сторон подготовки, как соответствие между нагрузками, способными служить символами к структурным и функциональным образованиям в организме спортсмена, как условие для их

реализации (оптимальный режим работы и отдыха, полноценное и управляемое восстановление и специальное питание).

Цели и задачи различных структурных образований тренировочного процесса. Их примеры из практики подготовки сборных команд и отдельных спортсменов. Типовые варианты планирования различных образований тренировочного процесса.

Самостоятельная работа

Самостоятельное изучение вариантов планирования и реализации различных структурных образований тренировочного процесса.

Изучение отчетов по итогам подготовки и участия сборных команд различного уровня к соревнованиям.

Изучение опыта построения подготовки боксеров-профессионалов.

4. Педагогическое мастерство тренера

4.1. Психолого-педагогическая характеристика деятельности тренера

Лекции

Тренер как педагог и воспитатель. Функции тренера. Воспитательная функция тренера. Тренер как руководитель подготовки спортсмена к соревнованиям. Коммуникативная функция тренера. Тренер как психолог. Организаторская функция тренера. Освоение многообразия функций тренера как основа успешной работы.

Типы тренеров. Приоритеты в работе тренера.

Творческая система "тренер-ученик". Взаимоотношение тренера с коллективом. Личные качества тренера. Деятельность тренера. Педагогические способности и профессионально-педагогические навыки тренера.

Практические занятия

Профессионально-педагогические умения и навыки тренера. Владение методическими приемами обучения, тренировки и совершенствование техники и тактики, воспитание физических и психических качеств. Знание современных методов ведения научно-исследовательской работы. Знание методов восстановления после нагрузок различного характера. Владение методами

отбора, моделирования и прогнозирования. Теоретическая и практическая эрудиция тренера.

Разбор психолого-педагогической характеристики деятельности тренера. Роль тренера как педагога и воспитателя. Задачи, решаемые тренером в повседневной работе. Способы управления коллективом. Педагогические способности тренера. Функции тренера. Личные качества тренера. Профессионально-педагогические умения и навыки тренера.

Самостоятельная работа

Ознакомление с литературными источниками о деятельности тренеров как в боксе, так и в других видах спорта.

Самостоятельная классификация способов решения типовых задач, возникающих в тренерской деятельности.

Составление отчетов по результатам самостоятельного изучения литературных источников.

4.2. Совершенствование знаний, умений в рассказе, показе и объяснении технико-тактических действий

Лекция

Совершенствование дистанционного маневра, маневрирование на защитной и ударной дальней дистанциях с помощью отходов (назад, в стороны) и защит сайдстепами (шагами в сторону, с поворотом вправо, влево) и отклонами (назад, влево, вправо) для сохранения дальней дистанции.

Совершенствование фронтального маневра – сочетание маневрирования (движение вперед) с защитами (отходами, подставками, уклонами) для отражения активно-наступательного действия противника или сближения с ним.

Практические занятия

Совершенствование флангового маневра – "прижимание" к канатам и в углы ринга подвижного противника для ограничения свободы действий (шагами в сторону, в сочетании с угрозами ударов): атаки с дальней дистанции одиночными и двойными ударами; ответные и встречные контратаки с дальней

дистанции.

Совершенствование перехода с дальней на среднюю дистанцию различными способами. Обманные действия, удары и защита на средней дистанции. Ближняя дистанция: маневрирование на дальней и средней дистанциях и вход в ближнюю дистанцию; обманными движениями; своей атакой (ответной, встречной, контратакой) при атаке противника; маневрирование и вход в ближнюю дистанцию в атакующей и контратакующей стойках; ведение боя в ближней дистанции одиночными и серийными ударами, защита на ближней дистанции. Выход из ближнего боя.

Самостоятельная работа

Посещение и самостоятельное изучение тренировок соответствующей направленности в исполнении ведущих тренеров.

Анализ и отчеты по итогам проделанной работы.

4.3. Обучение и совершенствование технико-тактических действий на разных дистанциях

Лекции

Преобразовательная и познавательная стороны подготовки спортсмена.

Объем и степень освоения предлагаемого материала, и его зависимость от профессионализма обучающего. Опора на дидактические принципы как условие эффективного обучения. Принципы сознательности и активности, наглядности, систематичности и последовательности, доступности и индивидуализации.

Характеристика технико-тактических действий на разных дистанциях. Сверхдальняя дистанция боя. Дальняя дистанция. Бой на средней дистанции. Ближний бой.

Основные приемы ведения боя на разных дистанциях. Типовые положения во взаимодействии боксеров. Классификация технико-тактических действий как основа для построения процесса обучения и совершенствования боя на разных дистанциях.

Типовые задания по совершенствованию технико-тактического мастерства применительно к бою на разных дистанциях.

Обучение технико-тактическим действиям в бою на разных дистанциях.

Практические занятия

Обучение технико-тактическим действиям на разных дистанциях.

Наиболее часто применяемые приемы в бою на разных дистанциях. Приемы дальнедистанционного боя, приемы среднедистанционного боя, приемы боя на ближней дистанции.

Подготовительные и ударные действия. Маневр и защиты.

Место заданий по совершенствованию технико-тактических действий на разных дистанциях в различных структурных образованиях тренировочного процесса и в различные периоды подготовки.

Самостоятельная работа

Изучение научно-методической литературы по совершенствованию технико-тактических действий в бою на разных дистанциях.

Просмотр тренировочных занятий соответствующего содержания в исполнении ведущих тренеров региона, страны.

Посещение тренировок сборных команд различного уровня.

4.4. Проведение подготовительной, основной, заключительной частей занятия

Практические занятия

Проведение подготовительной, основной и заключительной частей занятий, направленных на совершенствование различных аспектов спортивного мастерства боксеров. Занятия по совершенствованию технико-тактической подготовки, физической подготовки.

Проведение контрольных и подводящих тренировок.

Самостоятельная работа

Личное участие в тренировках различного содержания и направленности.

Составление конспектов тренировок различного содержания и направленности в целом и их отдельных частей: подготовительной, основной и заключительной по заданию преподавателя.

Самостоятельное изучение дневников и документации планирования тренировочного процесса.

4.5. Составление конспектов для проведения занятий по ОФП и СФП

Практические занятия

Комплексы общеразвивающих и специальных упражнений для проведения занятий по ОФП и СФП.

Упражнения и методика проведения занятий круговым, интервальным, соревновательным и игровым методами тренировки.

Составление конспектов занятий по ОФП и СФП и планов-конспектов по специальной подготовке боксеров различной спортивной квалификации.

Составление конспектов занятий, направленных на совершенствование различных механизмов энергообеспечения, с нагрузками различной величины и направленности.

Самостоятельная работа

Изучение опыта работы по проведению занятий по ОФП и СФП с нагрузкой различной величины и направленности в сборных командах различного уровня, в том числе и в других видах спорта.

Изучение дневников и документации планирования и реализации соответствующей работы при подготовке сборной команды России по боксу к первенствам Европы и мира среди юношей и юниоров.

Обобщение результатов самостоятельной работы.

Отчет.

4.6. Решение типовых задач подготовки как средство овладения профессионально-педагогическими навыками

Практические занятия

Типовые задачи спортивно-технической подготовки.

Типовые задачи тактической подготовки.

Типовые задачи физической подготовки.

Типовые задачи психологической подготовки.

Типовые задачи интегральной подготовки.

Задачи повышения и восстановления работоспособности спортсмена.

Варианты решения типовых задач в подготовке сборных команд различного уровня и отдельных спортсменов.

Варианты решения типовых задач как основа творческого подхода к построению подготовки и реализации ее программы.

Самостоятельная работа

Самостоятельное изучение решения задач подготовки сборных команд различного уровня и отдельных спортсменов по материалам отчетов, дневников подготовки, литературных источников, научно-методических изданий.

Анализ способов и методов индивидуального решения типовых задач подготовки в различных ее условиях.

Авторская классификация типовых задач подготовки в различных ее разделах.

4.7. Секундирование в боксе

Лекции

Знание особенностей личности спортсмена и его соперника – необходимые условия секундирования. Подготовка к выходу на ринг, учет мотивации, поведения, психологических особенностей, состояния "спортивной формы" и т.д.

Анализ и оценка технико-тактических действий на ринге, внесение необходимых изменений в ход поединка. Действия секунданта во время боя и в перерывах. Просмотр возможных соперников, настройка на следующие бои. Физиологические и психологические механизмы действий, приемов и средств секунданта.

Секундирование во время условных, вольных боев и спаррингов.

Практические занятия

Секундирование во время проведения вольных боев, спаррингов.

Самостоятельная работа

Отсекундировать на подготовительных соревнованиях 2–3 боя. Последовательно описать действия секунданта во время боя. Составить перечень советов для поединков с разными соперниками.

4.8. Судейство соревнований

Лекции

Судейство соревнований в различных возрастных и классификационных группах. Права и обязанности судей: главного судьи, заместителей главного судьи, рефери, боковых судей, коменданта соревнований, комиссара (для профессиональных боев), судьи-информатора, главного врача соревнований и т.д.

Работа секретариата соревнований.

Документация для проведения соревнований по боксу. Сроки и порядок сдачи документации соревнований в Федерацию вида спорта.

Практические занятия

Особенности судейства юношеских и юниорских соревнований. Методика определения победителей в поединках боксеров-любителей и профессионалов.

Судейство спаррингов боксеров-юношей и юниоров в качестве рефери, бокового судьи.

Совершенствование навыков главного судьи: распределение на судейство, анализ судейских записок для определения победителя.

Совершенствование навыков заполнения судейских записок, выполнение обязанностей судьи-хронометриста, судьи-информатора, секретаря.

Самостоятельная работа

Описание обязанностей членов судейской коллегии, главного судьи, зам. главного судьи, секретаря, рефери, боковых судей, судей-хронометристов, судьи-информатора. Судейство соревнований типа: «Открытый ринг».

4.9. Основы профилактики травм в боксе

Лекции

Внешние и внутренние причины возникновения травм у боксеров.

Характеристика травм у боксеров. Основные направления профилактики травматизма в боксе.

Способы, методы и средства оказания помощи при получении травм. Поведение тренеров, секундантов, судей.

Экипировка и соблюдение личной гигиены и правил занятий боксом как условие профилактики травматизма на занятиях и соревнованиях.

Практические занятия

Типовые травмы в боксе и условия, приводящие к их получению.

Поведение и действия тренера-секунданта при получении травмы боксером.

Простейшие методы и средства оказания доврачебной помощи пострадавшему.

Практическое овладение навыками и умениями оказания доврачебной помощи пострадавшему боксеру.

Самостоятельная работа

Описание действий рефери, секундантов, тренеров, врача при получении травм боксерами.

Описание приемов оказания доврачебной помощи.

5. Научно-исследовательская работа и УИСП

5.1. Экспериментально-исследовательская работа

Лекции

Планирование и проведение эксперимента. Постановка педагогического эксперимента. Анализ экспериментальных данных: таблиц, графиков, схем и пр. Обсуждение результатов исследований. Выводы по результатам работы.

Разработка практических рекомендаций. Перспектива внедрения результатов исследования в практику. Составление отчетов научных исследований, написание рефератов и глав курсовой работы.

Самостоятельная работа

Самостоятельное изучение курсовых и выпускных квалификационных работ, магистерских и кандидатских диссертаций, научно-методической литературы.

Составить план проведения констатирующего и педагогического эксперимента.

Определить цели, задачи, методы и методики исследований, контингент испытуемых.

5.2. Совершенствование навыков и умений тестирования

Практические занятия

Приборы для измерения уровня развития физических качеств боксера: силы, быстроты, выносливости и т.д.

Психические особенности боксеров, методики для их определения.

Тактические способности и способы их классификации и оценки.

Личностное тестирование. Анкетирование и экспериментальные методы.

Оценка реакции организма спортсмена на нагрузку.

Методы математической статистики.

Самостоятельная работа

Описание методов исследования в соответствии с темой курсовой (выпускной квалификационной) работы. Обсуждение экспериментальных данных. Формирование выводов.

4 КУРС

1. Характеристика системы подготовки квалифицированных спортсменов и направления ее совершенствования

1.1. Основные понятия и общая характеристика системы подготовки спортсмена. Система спортивных соревнований

Лекции

Современная система подготовки спортсмена как сложное многофакторное явление, включающее цели, задачи, средства, методы, организационные формы, материально-технические условия, обеспечивающие достижение спортсменом наивысших спортивных показателей, а также

организационно-педагогический процесс подготовки спортсмена к соревнованиям.

Общие и частные задачи спортивной тренировки, обеспечивающие при их грамотном и современном решении крепкое здоровье спортсмена, идейное, нравственное и интеллектуальное воспитание, гармоничное физическое развитие, техническое и тактическое мастерство, высокий уровень развития специальных физических, психических, моральных и волевых качеств, а также знаний и навыков в области теории методики бокса.

Общая и специальная тренированность. Подготовленность. Спортивная форма. Пик спортивной формы.

Спортивные соревнования. Соревновательная деятельность. Внетренировочные и внесоревновательные факторы результативности тренировки и соревнований.

Подготовительные соревнования. Контрольные соревнования. Подводящие соревнования. Отборочные и главные соревнования.

Практические занятия

Преобразовательная и познавательная стороны подготовки спортсмена.

Спортивное достижение.

Школа бокса. Характерные черты различных школ бокса: российской, американской, азиатской, кубинской, европейской.

Соревновательная борьба как фактор мобилизации функционального потенциала организма спортсмена, дальнейшей стимуляции его адаптационных реакций, воспитания психической устойчивости к сложным условиям соревновательной деятельности.

Соревнование – как важнейшая форма подготовки спортсмена высокого класса на завершающих этапах многолетнего совершенствования.

Соответствие направленности и степени трудности соревнований задачам и особенностям построения многолетней подготовки.

Соответствие физических, технико-тактических и психических возможностей спортсмена требованиям соревнований. Обеспечение в

соревнованиях атмосферы жесткой конкуренции как условие мобилизации функциональных резервов спортсмена.

Самостоятельная работа

Самостоятельное изучение дневников, отчетов, по результатам подготовки сборных команд различного уровня и отдельных спортсменов.

Анализ опыта собственной подготовки.

Представление данных анализа в виде отчета. Определение степени соответствия плана подготовки современным стандартам.

1.2. Структура соревновательной деятельности.

Направления совершенствования системы спортивной подготовки

Лекция

Взаимосвязь и взаимообусловленность различных сторон подготовленности при их проявлении в условиях соревнований.

Структура соревновательной деятельности боксеров: 1) плотность ведения боя; 2) эффективность атакующих действий; 3) эффективность защитных действий; 4) сила ударов, дошедших до цели; 5) эффективность действий в условиях утомления.

Основные направления совершенствования системы спортивной тренировки: 1) резкий прирост объема тренировочной работы; 2) строгое соответствие системы тренировки спортсменов высокого класса современным требованиям данного вида спорта (увеличение объемов вспомогательной и особенно специальной подготовки в общем объеме тренировочной работы, использование общей подготовки преимущественно как средства активного отдыха); 3) постоянное увеличение соревновательной практики как эффективного средства мобилизации функциональных ресурсов спортсмена, стимуляции адаптационных процессов (увеличение числа соревновательных дней и продолжительности соревновательного периода, числа соревнований и боев); 4) стремление к строго сбалансированной системе тренировочных и соревновательных нагрузок, отдыха, питания, средств восстановления, стимуляции работоспособности и мобилизации функциональных резервов; 5) расширение спектра нетрадиционных средств подготовки; 6) ориентация

системы спортивной тренировки на достижение оптимальной структуры соревновательной деятельности; 7) совершенствование системы управления тренировочным процессом на основе объективизации знаний о структуре соревновательной деятельности и подготовленности с учетом общих закономерностей подготовки и индивидуальных особенностей спортсменов.

Практические занятия

Изучение характеристик соревновательной деятельности в боях боксеров-любителей различной квалификации.

Изучение характеристик соревновательной деятельности в боях боксеров-профессионалов.

Изучение тренировочных программ подготовки боксеров сборных команд различного уровня.

Изучение тренировочных программ подготовки боксеров-профессионалов.

Самостоятельная работа

Просмотр поединков боксеров-любителей и профессионалов различного уровня.

Просмотр видеозаписей тренировок различной направленности, зафиксированных в учебных фильмах.

2. Предпосылки рационального построения процесса спортивной тренировки

2.1. Адаптация в спортивной тренировке

Лекции

Срочная и долговременная адаптация. Стадии срочных адаптационных реакций. Стадии долговременных адаптационных реакций.

Приспособительные изменения и их направления: накопление структурных элементов органов и тканей; совершенствование координационной структуры движений; совершенствование регуляторных механизмов; психическое приспособление к особенностям деятельности.

Практические занятия

Адаптация в спортивной тренировке боксеров. Утомление и

восстановление при мышечной деятельности. Характеристика нагрузок, применяющихся в тренировке боксеров. Компоненты нагрузок, определяющие направленность и величину воздействия.

Срочная и долговременная адаптация. Стадии адаптации. Направления приспособительных изменений. Функциональный резерв. Специфичность адаптации. Лабильность функциональных систем.

Самостоятельная работа

Самостоятельное изучение научно-методической литературы по вопросу адаптации в спортивной тренировке.

Составление обзора по результатам изучения соответствующих источников.

2.2. Нагрузка в спортивной тренировке

Лекция

Классификация нагрузок по характеру (тренировочная и соревновательная; специфическая и неспецифическая); по величине (малая, средняя, значительная, большая); по направленности (скоростная, силовая, координационная, на выносливость, на развитие гибкости) и особенностям энергообеспечения (алактатная, лактатная анаэробная, аэробная и т.д.); по координационной сложности; по психической напряженности.

Классификация нагрузок по их принадлежности к отдельным упражнениям или их комплексам, тренировочным занятиям, дням, суммарным нагрузкам микро- и мезоциклов, периодам и этапам тренировки, макроциклом, тренировочному году.

Внешняя и внутренняя стороны нагрузки.

Компоненты тренировочной нагрузки, определяющие направленность и величину воздействия.

Практические занятия

Явное и скрытое утомление. Фазы восстановления. Внутренняя и внешняя сторона нагрузки. Специфические и неспецифические нагрузки. Характер упражнений. Интенсивность работы. Продолжительность

упражнений. Продолжительность и характер интервалов отдыха. Длительность работы.

Проведение тренировок различной направленности и величины нагрузки.

Самостоятельная работа

Характеристика тренировочных упражнений по зонам интенсивности.

Составление конспектов занятий. Изучение дневников и опыта работы сборных команд различного уровня и отдельных спортсменов.

3. Техническая подготовка

3.1. Структура технической подготовленности

Лекция

Объем приемов и действий боксера высокого класса. Повторяющиеся и ситуативные действия в структуре технической подготовленности боксера высокого класса. Показатели активности, разнообразия и результативности техники бокса высших достижений.

Базовые и дополнительные движения.

Оценка эффективности техники боксеров высокой квалификации.

Оценка показателей стабильности и экономичности техники в боксе высших достижений.

Практические занятия

Экспертная оценка объема приемов и действий боксера высокого класса. Оценка скоростных и силовых параметров в ударной технике боксеров высокого класса. Экспертная оценка степени помехоустойчивости техники боксеров высокого класса. Типовые задания по совершенствованию различных параметров техники ударных и защитных действий в подготовке боксеров высокой квалификации.

Самостоятельная работа

Самостоятельное изучение различных вариантов совершенствования компонентов технической подготовленности в групповых и индивидуальных тренировках боксеров различного уровня. Изучение научно-методической литературы отечественных и зарубежных авторов.

3.2. Методика технической подготовки

Лекция

Процесс технической подготовки как становление умений и навыков, обеспечивающих эффективное использование функционального потенциала.

Формирование умения выполнять двигательные действия на основе определенных знаний о их технике, наличии соответствующих двигательных предпосылок и в результате попыток сознательно построить заданную систему движений.

Поиск оптимального варианта движения при ведущей роли сознания.

Многократное повторение двигательных действий как основа автоматизации элементов их координационной структуры. Навык как такая степень овладения техникой, когда управление движением происходит автоматизировано, а действие отличается высокой надежностью.

Важнейшие черты двигательных навыков.

Использование основной и дополнительной информации.

Примеры совершенствования техники в исполнении ведущих представителей любительского и профессионального бокса.

Практические занятия

Причины ошибок и их проявления при освоении и совершенствовании техники бокса: недостаточный уровень развития физических качеств; отсутствие достаточного запаса двигательных умений и навыков; неправильного обучения, несоблюдения его принципов, обучения ошибочной технике, неудовлетворительный самоконтроль за выполнением движения.

Конкретные проявления ошибок при изменении и совершенствовании техники бокса: неправильное положение туловища, головы, рук, ног в различных фазах движений; скованность, излишняя напряженность при выполнении движений; неправильная последовательность элементов движения, включения мышечных групп; нанесение ударов запрещенным местом или в те места, которые неизбежно ведут к травме (подсечки в неразрешенный уровень и др.); преждевременное или запаздывающее выполнение удара или защиты; выполнение ударов и защит с большей, чем необходимо, амплитудой; отсутствие страховки при нанесении ударов, подсечках, защитах.

Совершенствование техники подготовительных, наступательных и оборонительных действий.

Самостоятельная работа

Самостоятельное изучение техники бокса в исполнении представителей различных школ бокса (по материалам видеозаписей), любителей и профессионалов.

Индивидуальные варианты техники действий боксера. Написание плана-конспекта занятия по совершенствованию индивидуального варианта техники нападения или обороны.

4. Тактическая подготовка

4.1. Структура тактической подготовленности

Лекции

Тактическая подготовленность как умение построить ход борьбы с учетом особенностей вида спорта, индивидуальных особенностей, возможностей соперника, создавшихся условий.

Основные стратегические задачи как фактор, определяющий тактику. Алгоритмичная тактика, вероятностная тактика, эвристическая тактика.

Индивидуальные варианты тактики как выражение общих ее положений.

Практические занятия

Тенденции развития бокса как основание к тактической подготовке. Индивидуальные варианты тактики боксера. Характеристика возможных тактических действий соперника. Особенности типовых ситуаций боя. Учет правил соревнований при формировании перспективных планов тактической подготовки.

Самостоятельная работа

Самостоятельное изучение материалов, затрагивающих вопросы тактики в боксе и в других видах ударных единоборств.

Изучение видеоматериалов поединков боксеров, иллюстрирующих особенности структуры их тактической подготовленности.

4.2. Совершенствование тактической подготовленности

Лекции

Тактика и тактическая подготовка в боксе. Тактика и стратегия в боксе.

Тактическая подготовка в боксе. Планирования боя.

Наиболее часто встречающиеся типы противников.

Тактические приемы в боксе.

Подготовительные, наступательные и оборонительные действия.

Совершенствование тактических возможностей боксера. Методические приемы в совершенствовании тактической подготовки. Тренировка без противника. Тренировка с условным противником. Тренировка с партнером. Тренировка с противником. Соревновательные поединки.

Практические занятия

Особенности сбора информации о противнике: изучение техники и тактики, психических и физических возможностей.

Разработка индивидуальных моделей тактических действий: осознание собственной технико-тактической подготовленности, достоинств и недостатков подготовки; Понимание взаимосвязи между подготовительными и исполнительными действиями. Осознание необходимости выдержки и разумного риска. Варианты поведения в различные моменты поединка. Умение проводить разминку и регулировать психическое состояние. Способность противостоять различным по силе и стилю соперникам.

Понимание психологической и тактической специфики соревновательной борьбы. Знание возможностей и реальности достижения поставленной цели. Оперативная коррекция модели тактической борьбы.

Самостоятельная работа

Самостоятельное изучение литературных источников по теме.

Изучение учебных фильмов.

Составление модели технико-тактической подготовленности спортсмена.

5. Физическая подготовка

5.1. Скоростные и силовые способности

Лекция

Условия, определяющие уровень проявления скоростных возможностей: степень подвижности нервных процессов и качество нервно-мышечной координации, особенности мышечной ткани: соотношение типов мышечных волокон (быстрых и медленных), их эластичность, растяжимость. Связь скоростных возможностей с уровнем развития силы, гибкости и координационных способностей, совершенством спортивной техники, возможностями биохимических механизмов к быстрейшей мобилизации и ресинтезу анаэробных поставщиков энергии, уровнем развития волевых качеств, психологическим настроем спортсмена на проявление максимальной скорости.

Средства: повышения уровня скоростных возможностей: упражнения, требующие быстрой реакции, высокой скорости выполнения отдельных движений или их серий, комбинаций, скорости переключения от одних действий к другим: общеподготовительного и специально-подготовительного характера.

Методы совершенствовании скоростных возможностей: соревновательный, игровой, метод строго регламентированного упражнения.

Оценка скоростных возможностей.

Особенности проявления силы в боксе. Динамический характер проявления силы. Взрывная сила (акцентированный удар). Преодоление сопротивления противника (толчки, захваты, элементы борьбы).

Вариативность функциональных состояний, требующих проявления силы. Связь уровня силы с эффективностью энергообеспечения, уровнем скоростных способностей и гибкости. Специфичность проявления силы.

Практические занятия

Практическое освоение методов, направленных на совершенствование элементарных и комплексных форм быстроты, дифференцированного и интегрального ее совершенствования.

Практическое освоение средств и методов освоения скоростных способностей.

Практическое освоение методов, направленных на совершенствование различных компонентов силовых способностей боксера. Практическое освоение методов оценки силовых способностей.

Самостоятельная работа

Самостоятельное изучение опыта работы ведущих тренеров и спортсменов по совершенствованию компонентов скоростной и силовой подготовки в ее общем и специфическом варианте, посредством анализа литературных источников, просмотра видеоматериалов, бесед со спортсменами, тренерами, научными работниками.

5.2. Выносливость, гибкость, координационные способности

Лекция

Структура выносливости в боксе. Мощность и емкость процессов энергообразования. Экономичность работы и эффективность использования функционального потенциала. Специфичность приспособительных реакций и функциональных проявлений. Устойчивость и вариативность двигательных навыков и вегетативных функций. Развитие специальной выносливости в боксе. Повышение возможностей систем энергообеспечения. Повышение экономичности работы и эффективности использования функционального потенциала. Совершенствование устойчивости и вариативности двигательных и вегетативных функций. Оценка выносливости.

Структура и оценка гибкости. Методика развития гибкости в боксе. Структура и оценка координационных способностей в боксе. Методика развития координационных способностей.

Практические занятия

Методика применения и подбора упражнений для развития специальной выносливости. Место упражнений для развития специальной выносливости. Место упражнений на выносливость в занятии, микро- и макроцикле. Особенности тренировок, направленных на совершенствование различных

компонентов выносливости.

Методика применения и подбора упражнений для развития гибкости и координационных способностей. Средства и методы развития гибкости и координационных способностей у боксеров.

Самостоятельная работа

Самостоятельное посещение занятий по совершенствованию компонентов выносливости, гибкости и координационных способностей в различных структурных образованиях тренировочного процесса.

Изучение теоретических материалов и практического опыта работы спортсменов и тренеров по данному разделу подготовки.

6. Психологическая подготовка квалифицированных спортсменов

6.1. Структура и совершенствование моральных и волевых качеств

Лекции

Мораль, нравственность и этика. Любовь к Родине, чувство долга, патриотизм как основа проявления волевых качеств.

Волевые качества боксера: целеустремленность, решительность и смелость, настойчивость и упорство, выдержка и самообладание, самостоятельность и инициативность.

Структура волевого действия. Подготовительный, исполнительный и оценочный этапы.

Практика вида спорта как основа волевой подготовки.

Методы воспитания моральных и волевых качеств: убеждение, принуждение, метод постепенного повышения трудностей, соревновательный.

Практические занятия

Практическое освоение методов моральной и волевой подготовки. Подготовительный, исполнительный и оценочный этапы волевого действия.

Введение дополнительных трудностей в тренировку. Самовоспитание и самопознание. Симптомы уровня предстартового возбуждения. Мотивация поведения.

Самостоятельная работа

Самостоятельное изучение опыта морально-волевой подготовки сильнейших боксеров и руководства этим процессом со стороны тренера.

Изучение дневников спортсменов, отчетов по результатам подготовки и участия в соревнованиях сборных команд различного уровня и отдельных спортсменов.

6.2. Структура и совершенствование психических возможностей

Лекции

Специфика требований бокса к психике спортсмена. Совершенствование реагирования, наблюдения и внимания. Совершенствование психической регуляции мышечной деятельности. Совершенствование способности к предельной мобилизации функциональных возможностей. Управление предстартовым состоянием. Формирование устойчивого интереса к спортивному совершенствованию.

Практические занятия

Способы и средства оценки психических возможностей спортсмена. Экспериментальные и бланковые методы. Формирование банка данных оценки психических возможностей боксера. Освоение методов психорегуляции: рационализация, групповые беседы, ментальная и аутогенная тренировка, направленное сообщение информации, консультирование, психологическое образование.

Самостоятельная работа

Изучение литературных источников по направлениям изучения особенностей психики спортсмена. Психодиагностические методы: изучение быстроты и точности двигательных реакций, изучение личностных особенностей, социальная характеристика личности спортсмена.

1.7. Интегральная подготовка

2.7.1. Преимущественные направления интегральной подготовки

Практические занятия

Совершенствование индивидуальных технико-тактических действий. Совершенствование способностей к предельной мобилизации функциональных

возможностей. Совершенствование способности к переключению максимальной двигательной активности на периоды относительного расслабления с целью обеспечения высокой работоспособности.

Методические приемы повышения интенсивности интегральной подготовки: облегчение условий поединка; усложнение условий поединка (ограничение размеров ринга, неудобный или наиболее сильный соперник); интенсификация соревновательной деятельности посредством ее продолжительности, веса снарядов и экипировки.

Место интегральной подготовки в процессе многолетнего совершенствования спортсмена, в структуре годичной тренировки и отдельных микроциклов.

Самостоятельная работа

Изучение литературы, кино-, фотоматериалов, самостоятельное посещение тренировок команд различного уровня с задачей получения информации относительно конкретных вариантов интегральной подготовки.

8. Структура тренировочного процесса квалифицированных спортсменов и методика построения его составляющих

8.1. Методика построения занятий

Лекции

Условия, определяющие структуру занятия квалифицированных спортсменов. Особенности величин нагрузки, ее направленности, задач подготовки. Особенности занятий вне и во время учебно-тренировочных сборов.

Вводно-подготовительная часть занятия квалифицированных спортсменов. Основная часть занятия. Заключительная часть занятия.

Основные занятия, дополнительные занятия.

Занятия избирательной направленности. Занятия комплексной направленности (с последовательным и параллельным решением задач). Сочетание занятий избирательной и комплексной направленности.

Нагрузка в занятии: большая нагрузка, значительная нагрузка, средняя нагрузка, малая нагрузка.

Практические занятия

Вводно-подготовительная часть занятия. Формирование предстартового состояния. Общая и специальная часть разминки. Продолжительность разминки. Основные направления индивидуализации разминки.

Основная часть занятия. Отличительные особенности занятия со спортсменами высокой квалификации. Величины объема, интенсивности нагрузки. Индивидуализация объема, интенсивности и содержания основной части занятия.

Заключительная часть занятия.

Самостоятельная работа

Самостоятельное изучение вводно-подготовительной, основной и заключительной частей занятия в тренировках спортсменов высокой квалификации (групповых и индивидуальных).

Составление отчетов по результатам наблюдений.

8.2. Методика построения микроциклов

Методика построения мезоциклов

Лекции

Определение микроцикла. Продолжительность микроцикла. Типы микроциклов: втягивающие, подводящие, соревновательные, восстановительные. Общие основы чередования занятий с различными по величине и направленности нагрузками. Воздействие на организм спортсменов занятий с различными по величине и направленности нагрузками. Сочетание в микроцикле занятий с различными по величине и направленности нагрузками. Структура тренировочных микроциклов в зависимости от числа занятий в течение дня.

Типы тренировочных мезоциклов: втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные. Сочетание микроциклов в мезоцикле.

Практические занятия

Суммарная нагрузка втягивающего микроцикла. Втягивающий микроцикл как начало мезоцикла.

Ударный микроцикл как составляющая подготовительного и соревновательного периода.

Подводящий микроцикл как модель предстоящих соревнований, как средство полноценного восстановления и психологической настройки.

Восстановительный микроцикл как условие обеспечения оптимального восстановления организма спортсмена.

Соревновательный микроцикл и его соответствие программе соревнований.

Сочетание и суммарная нагрузка недельных микроциклов в базовых мезоциклах на различных этапах многолетней подготовки. Сочетание суммарной нагрузки недельных микроциклов в мезоциклах различного типа применительно к спортсменам высокой квалификации.

Самостоятельная работа

Самостоятельное изучение планов подготовки сборных команд и отдельных спортсменов к соревнованиям различного масштаба. Изучение официальных отчетов по итогам подготовки и участия сборных команд в крупнейших международных соревнованиях.

Отчет по результатам проведенной работы.

9. Методика построения тренировочного процесса в макроциклах

9.1. Виды и структура макроциклов. Периодизация тренировки

в отдельном макроцикле

Лекции

Виды и общая структура макроцикла. Построение годичной тренировки на основе одного, двух, трех макроциклов. Периоды макроцикла: подготовительный, соревновательный, переходный. Периодизация тренировки в отдельном макроцикле. Общеподготовительный и специально-подготовительный этапы подготовительного периода.

Практические занятия

Характеристика подготовительного, соревновательного и переходного периода.

Характеристика общеподготовительного и специально-подготовительного этапа при одно-, двух-, трехцикловом построении тренировки.

Характеристика соревновательного и переходного периодов. Основные требования к их построению.

Самостоятельная работа

Самостоятельное изучение планов подготовки сборных команд и отдельных спортсменов к соревнованиям различного масштаба. Изучение официальных отчетов по итогам подготовки и участия сборных команд в крупнейших международных соревнованиях.

Отчет по результатам проведенной работы.

9.2. Суммарный объем и соотношение работы различной направленности в течение года и макроцикла

Лекции

Высокие показатели суммарного объема работы как фактор, обеспечивающий спортивные достижения современного уровня. Величины суммарного объема работы в подготовке сборных команд и отдельных спортсменов. Индивидуализация объемов работы.

Практические занятия

Соотношение работы различной преимущественной направленности в течение года как условие высокого спортивного результата.

Парциальный объем работы различной направленности в подготовке спортсменов в различные ее периоды и этапы.

Индивидуализация основных параметров работы в теории и практике подготовки спортсменов. Ее связь с характеристиками индивидуальности.

Самостоятельная работа

Самостоятельное изучение планов подготовки сборных команд и отдельных спортсменов к соревнованиям различного масштаба. Изучение официальных отчетов по итогам подготовки и участия сборных команд в крупнейших международных соревнованиях.

Отчет по результатам проведенной работы.

10. Структура многолетней подготовки

10.1. Структура многолетней подготовки и факторы ее определяющие

Лекции

Факторы, определяющие продолжительность и структуру многолетней подготовки: структура соревновательной деятельности и подготовленности спортсменов, обеспечивающая высокие спортивные результаты; закономерности становления различных сторон спортивного мастерства и формирования адаптационных процессов в ведущих функциональных системах; индивидуальные и половые особенности спортсменов, темпы их биологического созревания и связанные с ними темпы роста спортивного мастерства; возраст начала занятий и специальной тренировки; содержание тренировочного процесса – состав средств и методов, динамика нагрузок, построение различных структурных образований, дополнительные факторы (специальное питание, тренажеры, восстановительные и стимулирующие работоспособность средства).

Этап начальной подготовки. Этап предварительной базовой подготовки. Этап специализированной базовой подготовки. Этап максимальной реализации индивидуальных возможностей. Этап сохранения достижений.

Практические занятия

Факторы, определяющие структуру многолетней подготовки. Факторы, определяющие продолжительность многолетней подготовки.

Время, необходимое для достижения высших спортивных результатов. Возрастные зоны, в которых эти результаты демонстрируются.

Индивидуальные возможности. Тенденции развития вида спорта, изменение правил соревнований, возрастного ценза как условия построения многолетней подготовки.

Самостоятельная работа

Самостоятельное изучение планов подготовки сборных команд и отдельных спортсменов к соревнованиям различного масштаба. Изучение официальных отчетов по итогам подготовки и участия сборных команд в крупнейших международных соревнованиях.

Отчет по результатам проведенной работы.

10.2. Тренировка на различных этапах многолетней подготовки

Лекции

Этап начальной подготовки. Задачи и характеристика этапа начальной подготовки.

Этап предварительной базовой подготовки. Задачи и характеристика.

Этап специализированной базовой подготовки. Его характеристика.

Этап максимальной реализации индивидуальных возможностей. Его характеристика.

Этап сохранения достижений. Его особенности.

Практические занятия

Продолжительность и частота занятий на этапе начальной подготовки. Годовой объем работы. Длительность этапа. Предпочтительные варианты двигательной активности.

Объем специальных упражнений как характеристика этапа предварительной базовой подготовки. Выполнение разрядных нормативов.

Тренировочные нагрузки на этапе специализированной базовой подготовки. Специализированность подготовки. Максимальное использование тренировочных средств, активизирующих адаптационные процессы. Максимальные величины объема и интенсивности тренировочной работы, специальной психологической, тактической и интегральной подготовки как характеристика этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей.

Индивидуализация подготовки спортсмена как важнейшая характеристика этапа сохранения достижений.

Самостоятельная работа

Изучение опыта работы на различных этапах многолетней подготовки в системе отечественного спорта.

10.3. Направления интенсификации тренировочного процесса в ходе многолетней подготовки боксера

Лекции

Основные направления интенсификации тренировочного процесса на всем пути спортивного совершенствования: увеличение суммарного объема тренировочной работы в течение года или макроцикла; увеличение общего числа тренировочных занятий в микроциклах; увеличение в микроциклах тренировочных занятий с большими нагрузками; увеличение количества занятий избирательной направленности, вызывающих высокую мобилизацию функциональных возможностей организма; использование жестких тренировочных режимов как средство прироста специальной выносливости, увеличение соревновательной практики на завершающих этапах спортивного совершенствования; увеличение числа основных соревнований, характеризующихся жесткой конкуренцией; введение средств, стимулирующих работоспособность и ускоряющих процесс восстановления; увеличение объема технико-тактической подготовки в условиях максимально приближенных к соревнованиям; планомерное увеличение психической напряженности тренировочного процесса, создание микроклимата соревнования.

Практические занятия

Характеристика значений суммарного объема тренировочной работы.

Индивидуализация подготовки на этапе реализации максимальных возможностей.

Характеристика количественных значений числа тренировочных занятий в микроциклах.

Характеристика тренировочных занятий с большими нагрузками.

Современные технологии подготовки боксера высокого класса.

Создание микроклимата соревнований.

Характеристика средств, стимулирующих и восстанавливающих работоспособность.

Самостоятельная работа

Изучение опыта работы по интенсификации тренировочного процесса и инновациям в подготовке на примере сборных команд различного уровня и отдельных спортсменов. Доклады по итогам работы.

10.4. Динамика нагрузок и соотношение работы различной направленности в многолетней подготовке

Лекции

Общая и вспомогательная подготовка как основное средство этапа начальной подготовки. Увеличение объема вспомогательной подготовки и специальной как характеристика этапа предварительной базовой подготовки. Увеличение доли специальной и уменьшение доли общей подготовки как характеристика этапа специализированной базовой подготовки. Специальная подготовка как основное содержание этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей. Высокая доля специальной подготовки как характеристика этапа сохранения достижений. Индивидуализация различных параметров подготовки.

Практические занятия

Длительность этапов подготовки. Характеристика процесса индивидуализации спортивного совершенствования на различных этапах подготовки. Типовое и индивидуальное в работе со спортсменом на различных этапах подготовки.

Типовое и индивидуальное в технике, тактике, физической, психологической и интегральной подготовке на различных этапах подготовки.

Характеристика конкурентной среды в подготовке отдельных спортсменов и различных команд.

Использование средств стимуляции и восстановления работоспособности. Модельные характеристики соревновательной деятельности и подготовленности спортсмена.

Самостоятельная работа

Самостоятельное изучение литературы, относящейся к многолетней подготовке спортсмена в ударных единоборствах. Беседы и интервью с тренерами и спортсменами. Отчет по результатам проделанной работы.

11. Управление и контроль в спортивной тренировке

11.1. Основы управления и контроля

Лекции

Этапное состояние спортсмена. Текущее, оперативное. Изменяющиеся возможности спортсмена и его состояния под влиянием тренировочных воздействий как основа управления процессом спортивной тренировки.

Направленность тренировочного процесса на формирование структуры соревновательной деятельности, обеспечивающей ее эффективность. Количественное выражение структуры тренированности и соревновательной деятельности как определяющая эффективности управления спортивной тренировкой.

Модель тренированности и соревновательной деятельности.

Практические занятия

Этапный, текущий, оперативный контроль как фактор управления подготовкой спортсмена. Содержание и частота обследований. Принятие и реализация решений на основе различных видов контроля.

Самостоятельная работа

Изучение теоретических сведений и опыта практической работы специалистов различного профиля (медико-биологический, психологический, педагогический) как условия эффективной подготовки сборных команд и отдельных спортсменов.

11.2. Моделирование в спортивной тренировке

Лекции

Группы моделей, применяемых в спортивной подготовке. Количественная и описательная модели. Показатели активности, эффективности соревновательной деятельности как модельные характеристики спортсменов определенного уровня достижений.

Подходы к разработке количественных показателей соревновательной деятельности.

Практические занятия

Модели, характеризующие структуру соревновательной деятельности.

Морфо-функциональные модели.

Модели, характеризующие основные стороны подготовленности спортсмена.

Модели продолжительности и динамики становления необходимого уровня спортивного мастерства.

Модели структурных образований тренировочного процесса.

Самостоятельная работа

Самостоятельное изучение вопросов, касающихся роли моделирования в подготовке отдельных спортсменов и сборных команд в целом. Варианты принятия решений по результатам сравнения должных и фактических показателей возможностей спортсмена.

Диагностика и тактика принятия решений в подготовке спортсменов высокой квалификации.

12. Научно-исследовательская работа и УИРС

12.1. Научные исследования в боксе высших достижений

Лекции

Проблематика научных исследований в любительском и профессиональном боксе. Проблемы технической, тактической, физической, психологической и интегральной подготовки. Проблемы, связанные с построением и реализацией планов подготовки.

Правила соревнований и их судейства как научная проблема.

Изучение тенденций развития современного бокса и участие в их создании. Средства, методы и методики проведения научных исследований. Связь теории и практики.

Практические занятия

Консультирование по вопросам планирования и реализации планов подготовки.

Работа комплексных научных групп и отдельных специалистов в сборных командах или индивидуально с конкретным спортсменом.

Тестирование и оценка физических и психических возможностей спортсмена как составляющая научных исследований в области теории и методики бокса.

Самостоятельная работа

Самостоятельное изучение опыта и результатов научной работы в области теории и методики бокса.

12.2. Структура ВКР, ее оформление

Лекции

Основные требования к выполнению ВКР. Объем работы. Структура ВКР. Введение. Литературный обзор. Цель, задачи, методы исследования, его организация. Результаты исследования и их обсуждение. Выводы и практические рекомендации. Требования к оформлению списка литературы. Приложение.

Практические занятия

Актуальность работы. Цель работы. Гипотеза исследования. Теоретическая и практическая значимость. Методологическая основа. Положения, выносимые на защиту. Построение литературного обзора. Интерпретация результатов исследования. Примеры постановки задач исследования и их решение.

Самостоятельная работа

Изучение выпускных квалификационных работ выпускников кафедры ТИМ бокса и бокса.

13. Дополнительные (внетренировочные и внесоревновательные) факторы в системе спортивной тренировки

13.1. Место соревнований, спортивный инвентарь и оборудование.

Тренажеры, диагностическая и управляющая аппаратура

Лекции

Гигиенические требования к местам проведения тренировок и соревнований. Спортивный инвентарь. Его параметры и требования к его состоянию и устройству. Оборудование зала. Снаряды, тренажеры.

Диагностическая аппаратура. Кик-тест. Диагностика психических функций боксера.

Практические занятия

Залы для проведения специальных тренировок и тренировок по ОФП. Залы для проведения соревнований. Оборудование зала. Ведущие фирмы в экипировке и обеспечении тренировочного процесса. Место тренажеров в современном тренировочном процессе.

Самостоятельная работа

Ознакомление с оборудованием зала для занятий боксом в ведущих клубах города. Ознакомление с основными местами проведения соревнований по боксу.

13.2. Средства восстановления, стимуляция работоспособности и адаптационных процессов

Лекции

Методические приемы, отражающие методику рационального построения спортивной тренировки, как основание системы восстановления. Психологические средства восстановления. Медико-биологические средства восстановления. Оценка эффективности восстановительных мероприятий. Организация восстановительных мероприятий.

Практические занятия

Нагрузка и восстановление как взаимосвязанные стороны тренировочного процесса. Приемы обеспечения рационального сочетания тренировочных нагрузок и пауз отдыха: вариации пауз отдыха между отдельными упражнениями, между отдельными тренировочными занятиями, между микроциклами, мезоциклами, соревнованиями; волнообразность нагрузок в рамках различных циклов тренировки; сочетание упражнений, активного и пассивного отдыха, занятий, проводимых в разных условиях (среднегорье, жаркая, холодная погода); переключение с одного вида упражнений на другие, рациональный режим дня.

Использование психологических средств с целью создания благоприятного эмоционального фона для тренировок и соревнований.

Самостоятельная работа

Ознакомление с практикой использования средств восстановления сборных команд и отдельных спортсменов. Отчет по результатам проделанной работы.

5. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).

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

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

ВОПРОСЫ К ЭКЗАМЕНУ (1 КУРС)

1. Роль и место бокса в отечественной системе физического воспитания.
2. Стилиевые особенности и формирование индивидуально-типовой манеры ведения боя у боксеров высокой квалификации.
3. Характер и система проведения соревнований.
4. Общие основы техники бокса и технической подготовки боксера.
5. Методика научно-исследовательской работы студентов (УИРС и НИРС).
6. Права и обязанности участника соревнований.
7. Общие основы тактики и тактической подготовки боксера.
8. Особенности ведения боя на дальней дистанции.
9. Состав судейской комиссии.
10. Общие основы подготовки боксера.
11. Воспитательное воздействие бокса на формирование личности спортсмена.
12. Главный судья, его права и обязанности.

13. Основные средства и методы тренировки боксера.
14. Общие основы психической подготовки боксера.
15. Права и обязанности бокового судьи.
16. Особенности проведения предсоревновательной разминки с учетом состояния «предстартовой лихорадки» или «предстартовой апатии» боксера.
17. Назначение боксерских снарядов, тренажеров и оборудования.
18. Права и обязанности рефери.
19. Левша в боксе, общая характеристика.
20. Особенности ведения боя на средней дистанции.
21. Команды и жесты рефери.
22. Управление развитием бокса в России. Общая характеристика Федерации бокса России, ее задачи, структура и организация работы.
23. Методические приемы и средства снятия у боксера послесоревновательного возбуждения после окончания боя.
24. Правила заполнения судейской записки.
25. Особенности ведения боя на ближней дистанции.
26. Правила соревнований по боксу, их эволюция и влияние на технику и тактику бокса.
27. Международные связи Федерации бокса России. АИБА, ЕАБА, их структуры и задачи.
28. Порядок взвешивания и жеребьевки участников.
29. Ведущие психические качества и свойства боксера и методы их воспитания.
30. Совершенствование индивидуальной манеры ведения боя боксера.
31. Возрастное и разрядное деление участников соревнований.
32. Боевая стойка и ее назначение. Факторы, определяющие боевую стойку. Разновидности боевой стойки.
33. Психическая подготовка к тренировке и состязаниям. Настройка на бой.
34. Весовые категории в различных возрастных группах.

35. Передвижения боксера. Основные требования, предъявляемые к передвижениям. Виды передвижений.
36. Тренировочный урок и его структура.
37. История развития призового и профессионального бокса в Англии и США.
38. Общие основы силы боксера. Виды силовых проявлений в боксе.
39. История развития кулачных боев в России.
40. Общие основы быстроты боксера.
41. Общие основы выносливости боксера.
42. История развития бокса в России.
43. Общие основы понятия тренированности и спортивной формы боксера, ее критерии.
44. Общие основы координационных способностей (ловкости) боксера.
45. Положение о соревнованиях.
46. Саморегуляция психических состояний. Умение настраиваться на бой, умение перестраиваться в зависимости от обстановки.
47. Общие основы скоростно-силовой физической подготовки боксера.
48. Классификация защит боксера, выполненных с помощью рук.
49. Медицинские противопоказания к занятиям боксом.
50. Общие основы понятия гибкости боксера.
51. Тактика ведения боя: планирование, разведка, реализация.
52. Общая характеристика и содержание группового занятия по овладению и совершенствованию технико-тактического мастерства боксера.
53. Общая характеристика и содержание учебно-тренировочного индивидуализированного занятия по совершенствованию техники и тактики боксера.
54. Техника боевых действий на дальней дистанции.
55. Тактика ведения боя против боксера–силовика.
56. Техника боевых действий на средней дистанции.
57. Техника боевых действий на ближней дистанции.

58. Методы и варианты регулирования массы тела и ее влияние на состояние боксера.

59. Классификация, систематика, терминология бокса.

60. Основы профилактики травматизма в боксе (педагогические, медицинские и др. аспекты).

Контрольные вопросы и практические задания для проведения промежуточной аттестации студентов II курса

1. Особенности бокса в различных возрастных и квалификационных группах.

2. Анатомо-физиологические и психические особенности представителей различных возрастных групп.

3. Материальные условия занятий боксом.

4. Цели, задачи, методы обучения и воспитания боксеров-новичков.

5. Методика обучения технике и тактике бокса.

6. Перечислить особенности занятий оздоровительного и прикладного характера средствами бокса.

7. Назовите основные характеристики тренировочных нагрузок в подготовке боксеров-юношей.

8. Порядок мероприятий по организации работы секции бокса.

9. Характерные особенности работы секций бокса в вузах и колледжах.

10. Особенности бокса в работе фитнес-центров и клубах профессионального бокса.

11. Основные пункты правил соревнований для боксеров-юношей. Назовите основные научно-практические проблемы и перспективы НИР в подготовке боксеров.

12. Составить план научного исследования по избранной тематике.

13. Назовите основные методы и методики научных исследований в боксе.

1. Реферат на тему: «Характеристики бокса в различных возрастных и квалификационных группах».

2. Сообщение по теме: «Анатомо-физиологические и психические особенности боксеров – представителей различных возрастных групп.
3. Проведение занятия по совершенствованию техники удара в боксе.
4. Отчет по результатам изучения ударной техники ведущих боксеров мира.
5. Сценарий спортивно-массового мероприятия с участием боксеров.
6. Составление плана-проспекта научного исследования.

ВОПРОСЫ К ЭКЗАМЕНУ 2 КУРС

1. Цели и задачи, стоящие перед тренером при обучении боксера–новичка.
2. Тактика ведения оборонительного боя.
3. Особенности правил соревнований у юношей.
4. Документация секции бокса.
5. Тактика ведения наступательного боя.
6. Значение корректирующих упражнений при работе с боксерами–юношами.
7. Методика проведения занятий по общефизической подготовке.
8. Основы обучения тактическим действиям боксера–новичка.
9. Особенности фронтального, группового и индивидуального методов обучения технике приемов у начинающих боксеров.
10. Характер присуждения победы в боксе.
11. Методика проведения занятий по специальной физической подготовке боксера–новичка.
12. Техничко-тактическая подготовка боксера–новичка: объем технико-тактических приемов, время и порядок их совершенствования.
13. Провести жеребьевку на 26 участников соревнований.
14. Значение контрольных нормативов по общефизической и технико-тактической подготовке в спортивном совершенствовании начинающего боксера.
15. Особенности планирования и проведения эксперимента.
16. Методы обучения технике передвижений боксера–новичка.

17. Охарактеризовать использование словесного, наглядного и практического методов в разные периоды подготовки боксера–новичка.

18. Обязанности врача, секретаря, судьи-хронометриста, судьи при участниках, судьи-информатора при проведении соревнований.

19. Цели, задачи, стоящие перед тренером при подготовке боксера–новичка к соревновательному бою.

20. Методы, регистрирующие специальную работоспособность в боксе.

21. Методы обучения технике защитных действий боксера–новичка.

22. Методы регистрации скоростно-силовых показателей в боксе.

23. Состав судейской коллегии по боксу.

24. Учет возрастных, анатомо-морфологических и психологических особенностей при обучении боксера–новичка.

25. Методы регистрации силовых показателей в боксе.

26. Участники соревнований по боксу. Возрастное, разрядное деление. Весовые категории.

27. Основные требования, предъявляемые к уроку при обучении боксера–новичка.

28. Методы регистрации скоростных качеств в боксе.

29. Роль тренера как личности в воспитании юных боксеров.

30. Боксер–левша: анатомо-физиологические особенности; методика обучения; основные тактические установки при обучении.

31. Задачи, значение, характер и способы проведения соревнований по боксу.

32. Написать конспект урока по обучению технике нанесения левого прямого в голову и защит от него (на месте и в движении).

33. Этап начального разучивания двигательного навыка.

34. Характеристика техники боя на средней дистанции.

35. Педагогический эксперимент как метод ведения научно-исследовательской работы в боксе.

36. Этап углубленного разучивания двигательного навыка.

37. Спортивно-массовая и пропагандистская работа по боксу.
38. Организация, планирование и учет учебно-тренировочной работы в секции бокса.
39. Педагогические наблюдения как метод ведения научно-исследовательской работы в боксе.
40. Использование дидактического принципа сознательности и активности при обучении боксера–новичка.
41. Написать конспект урока на тему: «Совершенствование контратакующих действий в бою на средней дистанции».
42. Использование дидактического принципа наглядности при обучении боксера–новичка.
43. Материальные условия занятий боксом.
44. Использование дидактического принципа систематичности и последовательности при обучении боксера–новичка.
45. Написать конспект урока на тему: «Совершенствование однотипных ударов в бою на средней дистанции».
46. Использование дидактического принципа доступности и индивидуализации при обучении боксера–новичка.
47. Этап закрепления и совершенствования навыков.
48. Методика проведения занятий физкультурно-оздоровительного и прикладного характера средствами бокса.
49. Особенности воспитательной работы с боксерами–новичками.
50. Организационно-методические основы набора в секцию бокса.
51. Наиболее распространенные технико-тактические приемы, применяемые в бою на средней дистанции.
52. Требования, предъявляемые к документации на участие в соревнованиях по боксу.
53. Профилактика травматизма у боксеров–новичков.
54. Роль мандатной комиссии в организации и проведении соревнований.
55. Общие основы гигиены боксеров–новичков.

56. Совершенствование вестибулярной устойчивости: чередование акробатических упражнений (кувырков, поворотов и т.д.) с ударными и защитными действиями.

57. Воспитывающая роль соревнований по боксу.

58. Написать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов тактики ведения боя на средней дистанции».

59. Роль коллектива в формировании нравственных, патриотических и эстетических черт характера и норм у начинающих боксеров.

60. Типичные ошибки, допускаемые боксером-новичком при овладении техникой бокса, и способы их устранения.

ВОПРОСЫ К ЭКЗАМЕНУ 3 КУРС

1. Методические особенности подготовки боксеров–юношей и juniоров.

2. Оборудование зала бокса и летней площадки для занятий боксом.

3. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование атакующих действий в бою на дальней дистанции»

4. Факторы, дополняющие тренировку.

5. Вспомогательные снаряды и тренажеры для развития физических качеств и совершенствования техники боксера.

6. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование контратакующих действий в бою на дальней дистанции».

7. Применение принципа наглядности при тренировке техники и тактики бокса у боксеров–юношей и juniоров.

8. Ведущие спортооружения и комплексы для проведения соревнований и учебно-тренировочных занятий по боксу.

9. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование атакующих действий в бою на средней дистанции».

10. Основные методические приемы, применяемые при совершенствовании техники и тактики бокса у боксеров–юношей и juniоров.

11. Гигиенические требования, предъявляемые к залу и хранению инвентаря.

12. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование контратакующих действий в бою на средней дистанции».

13. Методика применения общеподготовительных и общеразвивающих упражнений в совершенствовании технико-тактического мастерства боксеров–юношей и juniоров.

14. Использование киноматериала в учебно-тренировочном процессе боксеров–юношей и juniоров.

15. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов техники ближнего боя».

16. Методика применения специально-подготовительных и соревновательных упражнений в совершенствовании технико-тактического мастерства боксеров–юношей и juniоров.

17. Техническое оборудование мест соревнований по боксу.

18. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов техники ведения боя на дальней дистанции».

19. Применение принципа доступности и индивидуализации при обучении и тренировке боксеров–юношей и juniоров.

20. Планирование и организация соревнований по боксу.

21. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов тактики ведения боя на средней дистанции».

22. Методические особенности тренировки силы у боксеров–юношей и juniоров.

23. Проведение соревнований по боксу.

24. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов тактики ведения ближнего боя».

25. Методические особенности тренировки быстроты у боксеров–юношей и juniоров.

26. Виды учебно-тренировочных сборов по боксу у боксеров–юношей и juniоров, их организация и проведение.

27. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов тактики ведения комбинационного боя».

28. Некоторые методические особенности тренировки выносливости у боксеров–юношей и juniоров.

29. Организация научного обеспечения тренировочного процесса в командах ДСО, ведомств и сборной команды России.

30. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов тактики ведения боя против боксера–левши».

31. Некоторые методические особенности тренировки ловкости и вестибулярной устойчивости у боксеров–юношей и juniоров.

32. Структура организации комплексных научных групп при сборных командах.

33. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов тактики ведения боя против боксера, непрерывно атакующего со средней и ближней дистанции».

34. Некоторые методические особенности тренировки специализированных качеств у боксеров–юношей и juniоров.

35. Организация педагогического контроля при проведении учебно-тренировочного процесса.

36. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов тактики ведения боя против боксера, ведущего бой на дальней дистанции».

37. Роль и значение подготовки боксеров–юношей и juniоров.

38. Организация медицинского контроля при проведении учебно-тренировочного процесса по боксу.

39. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов тактики ведения боя против боксера, обладающего сильным ударом».

40.Методика проведения учебно-тренировочного занятия на местности по совершенствованию общефизической и специализированной подготовки боксеров–юношей и юниоров.

41.Требования, предъявляемые к спортивным сооружениям при проведении соревнований по боксу.

42.Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов тактики ведения боя против боксера, предпочитающего контратакующую форму ведения боя».

43.Методика проведения учебно-тренировочного занятия в зале по совершенствованию общефизической и специализированной подготовки боксеров–юношей и юниоров.

44.Требования, предъявляемые к составлению документации при организации и проведении соревнований по боксу.

45.Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов тактики ведения боя против непрерывно атакующего боксера».

46.Интеллектуальная подготовка боксеров–юношей и юниоров.

47.Система отбора и моделирование спортивной деятельности в боксе.

48.Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов тактики ведения боя в углу и у канатов ринга».

49.Особенности ведения учебно-тренировочной работы в различных звеньях системы спортивной подготовки: в детско-юношеских спортивных школах, коллективах физической культуры, опорных пунктах олимпийской подготовки, вузах, техникумах и др.

50.Совершенствование «школы бокса» как методический прием повышения технических способностей боксеров–юношей и юниоров.

51.Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование подготовительных действий перед проведением атаки».

52.Особенности тренировочных нагрузок для боксеров–юношей и юниоров.

- 53.Круговой метод тренировки в боксе, его характеристика и применение.
- 54.Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование защитных действий в бою на дальней дистанции».
- 55.Тренер как педагог и воспитатель.
- 56.Интервальный метод тренировки в боксе, его характеристика и применение.
- 57.Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование защитных действий в бою на средней дистанции».
- 58.Личные качества тренера.
- 59.Соревновательный метод тренировки, его характеристика и применение.
- 60.Назвать и проанализировать наиболее значительные состязания по боксу в текущем году.
- 61.Учет и контроль спортивных нагрузок у боксеров–юношей и juniоров.
- 62.Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование общефизической подготовки у боксеров–юношей и juniоров в спортивном зале».
- 63.Общие понятия о моделировании спортивной деятельности в боксе.
- 64.Особенности ведения воспитательной работы с боксерами–юношами и juniорами.
- 65.Применение принципа сознательности и активности при обучении и тренировке боксера–юноши и juniора.

ВОПРОСЫ К ЭКЗАМЕНУ 4 КУРС

- 1.Оборудование зала бокса и летней площадки для занятий боксом
- 2.Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование атакующих действий в бою на дальней дистанции»
- 3.Вспомогательные снаряды и тренажеры для развития физических качеств и совершенствования техники боксера.

4. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование контратакующих действий в бою на дальней дистанции».

5. Ведущие спортооружения и комплексы для проведения соревнований и учебно-тренировочных занятий по боксу

6. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование атакующих действий в бою на средней дистанции».

7. Гигиенические требования, предъявляемые к залу и хранению инвентаря.

8. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование контратакующих действий в бою на средней дистанции».

9. Использование киноматериала в учебно-тренировочном процессе боксеров–юношей и юниоров.

10. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов техники ближнего боя».

11. Техническое оборудование мест соревнований по боксу

12. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов техники ведения боя на дальней дистанции».

13. Планирование и организация соревнований по боксу

14. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов тактики ведения боя на средней дистанции».

15. Проведение соревнований по боксу

16. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов тактики ведения ближнего боя».

17. Виды учебно-тренировочных сборов по боксу у боксеров–юношей и юниоров, их организация и проведение.

18. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов тактики ведения комбинационного боя».

19. Организация научного обеспечения тренировочного процесса в командах ДСО, ведомств и сборной команды России.

20. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов тактики ведения боя против боксера–левши».

21. Структура организации комплексных научных групп при сборных командах.

22. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов тактики ведения боя против боксера, непрерывно атакующего со средней и ближней дистанции».

23. Организация педагогического контроля при проведении учебно-тренировочного процесса.

24. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов тактики ведения боя против боксера, ведущего бой на дальней дистанции».

25. Организация медицинского контроля при проведении учебно-тренировочного процесса по боксу

26. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов тактики ведения боя против боксера, обладающего сильным ударом».

27. Требования, предъявляемые к спортивным сооружениям при проведении соревнований по боксу.

28. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов тактики ведения боя против боксера, предпочитающего контратакующую форму ведения боя».

29. Требования, предъявляемые к составлению документации при организации и проведении соревнований по боксу

30. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов тактики ведения боя против непрерывно атакующего боксера».

31. Система отбора и моделирование спортивной деятельности в боксе

32. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов тактики ведения боя в углу и у канатов ринга».

33. Совершенствование «школы бокса» как методический прием повышения технических способностей боксеров–юношей и юниоров.

34. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование подготовительных действий перед проведением атаки».

35. Круговой метод тренировки в боксе, его характеристика и применение.

36. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование защитных действий в бою на дальней дистанции».

37. Интервальный метод тренировки в боксе, его характеристика и применение.

38. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование защитных действий в бою на средней дистанции».

39. Соревновательный метод тренировки, его характеристика и применение.

40.2. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование защитных действий в ближнем бою».

41. Специальные психические качества боксера, их характеристика и методика тренировки.

42. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование защитных действий в бою на средней дистанции»

43. Особенности тренировки силы у боксера–юноши и юниора.

44. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование выносливости интервальным методом».

45. Особенности тренировки быстроты у боксеров–юношей и юниоров.

46. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование защитных действий в бою на средней дистанции».

47. Особенности тренировки выносливости у боксеров–юношей и юниоров.

48. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование общефизической подготовки у боксеров–юношей и юниоров в спортивном зале».

49. Особенности ведения воспитательной работы с боксерами–юношами и юниорами.

50. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование скоростно-силовых качеств боксеров–юношей и юниоров методом «круговой тренировки».

51. Применение принципа сознательности и активности при обучении и тренировке боксера–юноши и юниора.

52. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование специальных физических качеств боксеров–юношей и юниоров».

53. Методические особенности подготовки боксеров–юношей и юниоров.

54. Факторы, дополняющие тренировку.

55. Применение принципа наглядности при тренировке техники и тактики бокса у боксеров–юношей и юниоров.

56. Основные методические приемы, применяемые при совершенствовании техники и тактики бокса у боксеров–юношей и юниоров.

57. Методика применения общеподготовительных и общеразвивающих упражнений в совершенствовании технико-тактического мастерства боксеров–юношей и юниоров.

58. Методика применения специально-подготовительных и соревновательных упражнений в совершенствовании технико-тактического мастерства боксеров–юношей и юниоров.

59. Применение принципа доступности и индивидуализации при обучении и тренировке боксеров–юношей и юниоров.

60. Методические особенности тренировки силы у боксеров–юношей и юниоров.

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

а) Основная литература:

1. Абаджян В.А. Медико-биологические и психологические особенности тренировочной и соревновательной деятельности боксеров / В.А. Абаджян, В.А. Санников. М.: ФиС, 2013. – 230 с.
2. Арцишевский В. Бокс / В. Арцишевский. – М.: Феникс, 2012. – 210 с.
3. Градополов К.В. Бокс / К.В. Градополов. – М.: ИНСАН, 2010. – 320 с.
4. Денисов Б. Техника – основа мастерства в боксе / Б. Денисов. – М.: ФиС, 2012. – 265 с.
5. Иванов, А. Н. Кикбоксинг / А. Н. Иванов. – Киев: Перун, 2000.
6. Клещев В. Н. Кикбоксинг: учебник для вузов. – М.: «Академический проект», 2006. – 288 с.
7. Теория и методика бокса: учебник / Под общ. ред. Е.В. Калмыкова. – М.: ФиС, 2009. – 272 с.
8. Филимонов В.И. Современная система подготовки боксеров / В.И. Филимонов. – М.: «Инсан», 2009. – 512 с.
9. Филимонов В.И. Бокс и кикбоксинг: обучение и тренировка / В.И. Филимонов, С.Ш. Ибраев. – М.: ИНСАН, 2011. – 528 с.
10. Щитов В. Бокс: Техника боя / В. Щитов. – М.: Фаир, 2008. – 464 с.

б) дополнительная литература:

1. Бокс : учебник для институтов физической культуры / под общ. ред. И. П. Дегтярева. – М.: Физкультура и спорт, 1979.
2. Бутенко, Б. И. Специализированная подготовка боксера / Б. И. Бутенко. – М.: Физкультура и спорт, 1967.
3. Джероян, Г. О. Тактическая подготовка боксера / Г. О. Джероян. – М.: Физкультура и спорт, 1970.
4. Джероян, Г. О. Предсоревновательная подготовка боксеров / Г. О. Джероян, Н. А. Худадов. – М.: Физкультура и спорт, 1971.
5. Зиборов, О. Е. Библиотека кикбоксера / О. Е. Зиборов. – М, 1993. – Т. 1.
6. Казаков, М. Врачебный контроль в боксе / М. Казаков. – М.: Физкультура и спорт, 1957.

7. Кикбоксинг. Правила соревнований. – М.: Физкультура и спорт, 1997.
8. Клевенко, В. М. Быстрота в боксе / В. М. Клевенко. – М.: Физкультура и спорт, 1968.
9. Куликов, А. Кикбоксинг / А. Куликов. – М.: Агентство «Фияр», 1998.
10. Куреченков, А. И. Изменение костно-суставного аппарата у юных спортсменов / А. И. Куреченков. – М., 1958.
11. Лаптев, А. Управление тренированностью боксера / А. Лаптев. – М.: Физкультура и спорт, 1973.
12. Медицинский справочник тренера / под ред. В. Геселевича. – 2-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 1981.
13. Никифоров, Ю. Б. Построение и планирование тренировки в боксе / Ю. Б. Никифоров, И. Б. Викторов. – М.: Физкультура и спорт, 1978.
14. Огуренков, Е. И. Ближний бой в боксе / Е. И. Огуренков. – М.: Физкультура и спорт, 1959.
15. Огуренков, В. И. Левша в боксе / В. И. Огуренков. – М.: Физкультура и спорт, 1959.
16. Романов, В. М. Бой на дальней, средней и ближней дистанциях / В. М. Романов. – М.: Физкультура и спорт, 1979.
17. Основы управления подготовкой юных спортсменов / под ред. М. Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
18. Спортивная медицина: учебник для институтов физкультуры. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
19. Филин, В. П. Основы юношеского спорта / В. П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1980.

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

1. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed>
2. <http://medline.ru>
3. <https://elibrary.ru>
4. <http://lms.sportedu.ru>

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

–программное обеспечение дисциплины (модуля):

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

–современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

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

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).

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

2). Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных и (или) групповых консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской

3) Залы: игровой и бокса (кикбоксинга), в которых находятся спортивное оборудование и инвентарь

- а) ринг; снаряды, силовые тренажеры, тренажер «Кик-тест»
- б) мячи.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) *Теория и методика избранного вида спорта (бокс)* для обучающихся института ИСиФВ 1 курса, 12 группы направления подготовки / специальности 49.03.00 – *Физическая культура направленности (профилю) – Спортивная подготовка заочной формы (м) обучения*

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ бокса и кикбоксинга им. К.В. Градополова.

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

Форма промежуточной аттестации: зачет, экзамен.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) ¹	Максимальное кол-во баллов
1 семестр			
1	<i>Опрос по теме: «Введение в специальность»</i>	<i>6 неделя</i>	<i>5</i>
2	<i>Реферат на тему «Классификация, систематика и терминология бокса»</i>	<i>12 неделя</i>	<i>15</i>
3	<i>Реферат на тему: «Техника бокса»</i>	<i>14 неделя</i>	<i>15</i>
4	<i>Реферат на тему: «Тактика бокса».</i>	<i>16неделя</i>	<i>15</i>
5	<i>Выступление на семинаре «Бокс в отечественной системе физического воспитания»</i>	<i>8 неделя</i>	<i>10</i>
6	<i>Контрольная работа по теме: «Техника, тактика бокса»</i>	<i>18 неделя</i>	<i>10</i>
7	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	<i>10</i>
	Зачет		<i>20</i>
2 семестр			
1	<i>Опрос по теме: «Психические качества боксера</i>	<i>26</i>	<i>15</i>
2	<i>Подготовка конспекта занятия (1) Структура тренировочного занятия</i>	<i>26</i>	<i>15</i>
3	<i>Подготовка конспекта занятия (2) Типы и организация занятий</i>	<i>28</i>	<i>10</i>
4	<i>Составление сценария варианта спортивно-массового мероприятия</i>	<i>34</i>	<i>10</i>
5	<i>Оценка самостоятельно проведенного тестирования</i>	<i>39</i>	<i>10</i>
6	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение</i>	<i>10</i>

¹ Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

		<i>семестра</i>	
	Экзамен		30
	ИТОГО		100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
	Контрольная работа «Физические и психические качества боксера»	10
	Контрольная работа «Организация и проведение соревнований.	10
	Контрольная работа по разделу (модулю) «Правила соревнований»	10
	<i>Выступление на семинаре «Психические качества боксера»</i>	10
3	<i>Подготовка доклада по разделу, пропущенному студентом</i>	10
4	<i>Написание реферата по тем, пропущенной студентом</i>	10
5	<i>Дополнительное тестирование по теме, пропущенной студентом</i>	5

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

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

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (бокс) для обучающихся института ИСиФВ 2 курса, 12 группы направления подготовки/ специальности 49.03.00 – Физическая культура направленности (профилю) – Спортивная подготовка заочной формы (м) обучения

II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ бокса и кикбоксинга им. К.В. Градополова.

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

Форма промежуточной аттестации: зачет, экзамен.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) ²	Максимальное кол-во баллов
3 семестр			
1	<i>Написание реферата по теме «Характеристика бокса в различных возрастных и квалификационных группах»</i>	5	10
2	<i>Контрольная работа по разделу «Этапы формирования и совершенствования двигательных навыков при обучении боксера-новичка»</i>	14	10
3	<i>Опрос по теме: «Основы обучения. Цели, задачи, методы обучения и воспитания боксеров-новичков»</i>	10	10
4	<i>Опрос по теме: «Специфика тренировочных нагрузок в подготовке боксеров-юношей»</i>	24	10
5	<i>Выступление на семинаре «Анатомо-физиологические и психические особенности представителей различных возрастных групп»</i>	8	10
6	<i>Анализ видеоматериалов. Демонстрация (оценка) по теме: Особенности методики обучения технике и тактике бокса</i>	21	10
7	<i>Просмотр и анализ видеоматериалов, опрос по теме: Методика проведения занятий физкультурно-оздоровительного и прикладного характера средствами бокса в подростковой и юношеской возрастных группах</i>	23	10
8	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	10
	Зачёт		20
	ИТОГО		100 баллов
4 семестр			
1	<i>Опрос по теме: «Особенности работы секций бокса в вузах и колледжах»</i>	32	5
2	<i>Опрос по теме: «Бокс в системе фитнес-центров. Клубы профессионального бокса»</i>	33	5

² Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

3	Контрольное судейство (к теме «Правила соревнований для боксеров-юношей»)	35	10
4	Составление сценария: «Спортивно-массовая и пропагандистская работа по боксу»	36	15
5	Опрос по теме: «Научно-практические проблемы и перспективы НИР в технике и методике обучения и тренировки в боксе»	37	5
6	Составление плана-проспекта научного исследования: Планирование и организация исследований в боксе	39	10
7	Самостоятельное проведение контрольного тестирования в группе (выборочно) по теме: Методы и методики исследований в боксе	40	10
8	Посещение занятий	<i>В течение семестра</i>	10
	Экзамен:		30
	Всего:		100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Контрольная работа по разделу «Организация работы секции бокса»</i>	<i>10</i>
2	<i>Контрольная работа по теме «Особенности работы секций бокса в вузах и колледжах»</i>	<i>10</i>
3	<i>Контрольная работа по теме «Бокс в системе фитнес-центров. Клубы профессионального бокса»</i>	<i>10</i>
4	<i>Выступление на семинаре</i>	<i>10</i>
5	<i>Подготовка доклада по теме, пропущенной студентом</i>	<i>10</i>
6	<i>Дополнительное тестирование по теме, пропущенной студентом)</i>	<i>10</i>
7	<i>Написание реферата по теме, пропущенной студентом</i>	<i>10</i>

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			

Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A
----------------------	---	---	---	---	---	---

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (бокс) для обучающихся института ИСиФВ 3 курса, 12 группы направления подготовки/ специальности 49.03.00 – Физическая культура направленности (профилю) – Спортивная подготовка заочной формы (м) обучения

III. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ бокса и кикбоксинга им. К.В. Градополова.

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

Форма промежуточной аттестации: зачет, экзамен.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) ³	Максимальное кол-во баллов
5 семестр			
1	<i>Контрольная работа по разделу «Интегральная подготовка боксеров-юношей и juniоров»</i>	4	15
2	<i>Реферат на тему: Основные средства и методы спортивной тренировки»</i>	8	15
3	<i>Выступление на семинаре «Моральная и специальная психическая подготовка боксеров-юношей и juniоров»</i>	10	15
4	<i>Выступление на семинаре «Физическая подготовка боксеров-юношей и juniоров»</i>	13	15
5	<i>Опрос по теме: Техническая и тактическая подготовка боксеров-юношей и juniоров»</i>	15	10
6	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	10
	Зачёт		20
	ИТОГО		100 баллов
6 семестр			
1	<i>Опрос по теме: « Психолого-педагогическая характеристика деятельности тренера»</i>	21	5
2	<i>Опрос по теме: «Секундирование в боксе»</i>	23	5
3	<i>Опрос по теме: «Основы профилактики травм в боксе»</i>	25	5
4	<i>Контрольная работа «Анализ видеозаписей тренировок»</i>	28	15
5	<i>Составление конспектов для проведения занятий по ОФП и СФП</i>	33	10
6	<i>Анализ и оценка действий в качестве рефери</i>	35	10
7	<i>Тест по теме: Совершенствование навыков и умений</i>	38	10

³ Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

	<i>тестирования</i>		
8	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	10
	Экзамен		30
	ИТОГО:		100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимально е кол-во баллов
1	<i>Контрольная работа по разделу, пропущенному студентом</i>	5
3	<i>Выступление на семинаре по теме, пропущенной студентом</i>	10
4	<i>Подготовка доклада по разделу, пропущенному студентом</i>	5
5	<i>Дополнительное тестирование по теме/модулю «Система спортивной тренировки юношей и juniоров»</i>	5
6	<i>Написание реферата по теме «Научно-исследовательская работа»</i>	15

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

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

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (бокс) для обучающихся института ИСиФВ 4 курса, 12 группы направления подготовки/ специальности 49.03.00 – Физическая культура направленности (профилю) – Спортивная подготовка заочной формы (м) обучения

1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ бокса и кикбоксинга им. К.В. Градополова.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7, семестр

Форма промежуточной аттестации: экзамен.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) ⁴	Максимальное кол-во баллов
7 семестр			
1	<i>Реферат по разделу «Характеристика системы подготовки квалифицированных спортсменов и направление ее совершенствования»</i>	6 неделя	15
3	<i>Выступление на семинаре «Адаптация в спортивной тренировке»</i>	8	5
	<i>Выступление на семинаре «Методика технической подготовки»</i>	13	5
	<i>Опрос по теме: Структура тактической подготовленности»</i>	12	5
	<i>Письменный обзор по результатам самостоятельного изучения по теме: Совершенствование тактической подготовленности</i>	15	10
	<i>Опрос по разделу: «Физическая подготовка»</i>	16	5
6	<i>Тест по теме «Нагрузка в спортивной тренировке».</i>	9	5
7	<i>Написание реферата по теме «Структура и совершенствование психических возможностей»</i>	18	15
10	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	10
	Экзамен		30
	ИТОГО		100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

⁴ Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа по разделу «Техническая подготовка»	5
2	Контрольная работа по разделу «Тактическая подготовка»	5
3	Выступление на семинаре по теме занятия, пропущенного студентом	10
4	Подготовка доклада по теме пропущенного студентом занятия	5
5	Дополнительное тестирование по теме пропущенного студентом занятия	5
6	Написание реферата по теме «Структура многолетней подготовки»	15

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

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

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

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



Институт Физической культуры и спорта

Кафедра Теории и методика бокса и кикбоксинга им. К.В. Градополова

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

Б1.Б.20 «Теория и методика избранного вида спорта (кикбоксинг)»
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

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

Уровень образования: *бакалавриат (ускоренное обучение на базе ВПО)*

Форма обучения: *заочная*
Год набора – 2016 г.

Москва – 2017 г.

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 47 зачетных единиц.

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

2. Цель освоения дисциплины (модуля): «Теория и методика избранного вида спорта (бокс)»:

- изучение учебно-практического материала, необходимого для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 «Физическая культура» для работы в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (СДЮСШОР), училищах олимпийского резерва (УОР), школах высшего спортивного мастерства (ШВСМ), сборных командах, высших и средних специальных учебных заведениях, владеющих теоретическими знаниями научных достижений в нашей стране и за рубежом и умеющих на практике эффективно воздействовать на ход подготовки спортсменов различного возраста, пола и квалификации

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3		6	7
ОПК-3	<i>Знать:</i> - основы теории и методики физической культуры и спорта; - принципы и методы обучения; - медико-биологические и психолого-педагогические особенности различных категорий занимающихся; - требования стандартов спортивной подготовки в боксе.			2
	<i>Уметь:</i> - применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической культуры и спорта; - разрабатывать и реализовывать тренировочные и			4

	соревновательные программы спортивной подготовки в боксе с учетом особенностей занимающихся и требований стандартов спортивной подготовки			
	<i>Владеть:</i> - навыками планирования и проведения тренировочных занятий в боксе с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и спорта, требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта.			4
ОПК-6	<i>Знать:</i> состав средств и методов бокса при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста.			1
	<i>Уметь:</i> применять средства и методы бокса для решения задач оздоровительной направленности, рекреационной деятельности при проведении занятий с лицами различного пола и возраста			4
	<i>Владеть:</i> - навыками формирования здорового образа жизни средствами бокса; построения тренировочных программ оздоровительной направленности, обеспечивающих стойкий положительный эффект от применения выбранных средств и методов.			5
ОПК-8	<i>Знать:</i> - правила соревнований по базовым видам спорта и боксу; - документы планирования и проведения соревнований; - особенности организации и проведения соревнований различного уровня; - обязанности организаторов и судей соревнования; - основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований.			1, 2
	<i>Уметь:</i> - организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство соревнований; - обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований			6
	<i>Владеть:</i> - навыками организации и проведения соревнований различного уровня; - умением осуществлять объективное судейство соревнований			6
ОПК-11	<i>Знать:</i> - основы научно-методической деятельности; - апробированные методики проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта; - методы научного анализа и обработки результатов исследований; - методы формулирования и представления обобщений и выводов.			2
	<i>Уметь:</i> - выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта - применять апробированные методики проведения научных исследований в сфере физической культуры и спорта; - интерпретировать результаты научных исследований с точки зрения адаптации организма к физической активности; - применять методы обработки результатов исследований, проводить научный анализ результатов исследований, формулировать и представлять обобщения и выводы			4
	<i>Владеть:</i> методикой проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в			6

	сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик			
ПК-8	Знать: - истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки; - медико-биологические и психологические основы и технологии тренировки в боксе; - санитарно-гигиенические нормы и требования при осуществлении деятельности в сфере физической культуры и спорта			2
	Уметь: - использовать на занятиях боксом знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основ тренировки; - соблюдать санитарно-гигиенических нормы и требования в профессиональной деятельности			
	Владеть: - умениями осуществлять тренерскую деятельность в боксе с учетом теоретико-методических, медико-биологических и психологических основ спортивной тренировки; - современными технологиями тренировки в боксе; - умениями соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования, предъявляемые к физкультурно-спортивной деятельности			
ПК-9	Знать: - психологические аспекты обучения, воспитания и формирования мотивации к занятиям боксом; - методы воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции.			2
	Уметь: - использовать полученные знания в области психологии физической культуры и спорта в практической работе со спортсменами в целях формирования у них мотивации к занятиям избранным видом спорта и воспитания моральных принципов честной спортивной конкуренции			6
	Владеть: - умением формировать мотивацию к занятиям боксом; - методами воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции			
ПК-10	Знать: - теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки; - методики отбора и спортивной ориентации в боксе; - современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся			2
	Уметь: - эффективно применять педагогические методы (тесты) при отборе; - определять предрасположенность к занятиям определенными видами спорта; - анализировать и прогнозировать спортивную одаренность (способности) ребенка; - использовать антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в боксе			4
	Владеть: умением реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в боксе с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся			
ПК-11	Знать: - федеральный стандарт спортивной подготовки по боксу, примерные программы подготовки по боксу; - закономерности становления спортивного мастерства и			6

	<p>формирования адаптационных процессов в ведущих функциональных системах;</p> <ul style="list-style-type: none"> - содержание тренировочного процесса на этапах детско-юношеского и массового спорта; - медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку на этапах детско-юношеского и массового спорта; - методы планирования тренировочного процесса 			
	<p><i>Уметь:</i> - подбирать средства и методы, адекватные поставленным тренировочным задачам;</p> <ul style="list-style-type: none"> - разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий; - использовать современные информационные и компьютерные технологии при разработке тренировочных планов (спортивной подготовки) 			6
	<p><i>Владеть:</i> - навыками разработки перспективных и оперативных планов и программ конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> - информационными и компьютерными технологиями при разработке документов планирования; - навыками построения перспективных и оперативных планов и программ на основе объективных форм контроля и оценки спортивной формы и уровня физической подготовленности 			
ПК-13	<p><i>Знать:</i> - виды и методы педагогического контроля и учета его результатов;</p> <ul style="list-style-type: none"> - содержание и организацию педагогического контроля в боксе; - актуальные технологии управления состоянием спортсмена 			2
	<p><i>Уметь:</i> - разрабатывать батареи тестов для различных видов педагогического контроля и организовывать их проведение;</p> <ul style="list-style-type: none"> - пользоваться профессиональным инструментарием для сбора информации; - фиксировать, анализировать и обобщать результаты педагогического контроля; - находить организационные решения для коррекции состояния занимающихся 			2
	<p><i>Владеть:</i> - способностью использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию</p>			
ПК-14	<p><i>Знать:</i> - основы теории и методики спортивной тренировки в боксе;</p> <ul style="list-style-type: none"> - средства и методы физической, технической и тактической подготовки в боксе 			2
	<p><i>Уметь:</i> - совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий;</p> <ul style="list-style-type: none"> - в соответствии с особенностями бокса демонстрировать технику движений, технико-тактические действия и средства выразительности 			4
	<p><i>Владеть:</i> - в соответствии с особенностями бокса владеть техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство 			
ПК-15	<p><i>Знать:</i> - средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности;</p>			4

	- эффективные средства и методы индивидуальной спортивной подготовки.			
	<i>Уметь:</i> - осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности; - сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности			6
	<i>Владеть:</i> - навыками самоконтроля в процессе индивидуальной спортивной деятельности; - средствами и методами сохранения оптимального уровня спортивной подготовленности, необходимой для осуществления эффективной профессиональной деятельности. - организовывать и проводить физкультурные и спортивные мероприятия; - организовывать и проводить физкультурные и спортивные мероприятия.			
	<i>Знать:</i> - технологию составления планов оснащения физкультурно-спортивной организации оборудованием, экипировкой и инвентарем; - функции и основные принципы подбора инвентаря и экипировки; - методы составления финансовых документов.			2
	<i>Уметь:</i> - составлять служебную документацию и технические заявки на приобретение физкультурно-спортивной экипировки, инвентаря, оборудования; - осуществлять качественный уход за применяемыми в профессиональной деятельности оборудованием и инвентарем; - выбирать необходимое оборудование, экипировку, инвентарь, исходя из технических характеристик, грамотно оценивать предлагаемые аналоги; - работать с нормативными документами, относящимися к профессиональной деятельности.			6
	<i>Владеть:</i> - навыками безопасной и эффективной работы и качественного ухода за оборудованием и инвентарем. - навыками составления планово-финансовых документов по приобретению оборудования, инвентаря и экипировки.			6
ПК-26				
	<i>Знать:</i> - методы и средства сбора информации, а также основные источники информации о физической культуре и спорте; - основные актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта; - принципы организации и проведения научно-исследовательских работ; - основы теории планирования эксперимента; - способы статистической обработки полученных результатов			2
	<i>Уметь:</i> - планировать, правильно организовать и провести научный эксперимент по определению эффективности различных видов деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик; - статистически обрабатывать и анализировать результаты; - осуществлять научный анализ, общение и оформление результатов исследований; - использовать информационные технологии для планирования и коррекции процессов профессиональной деятельности, контроля состояния занимающихся.			5
	<i>Владеть:</i> - навыками получения и первичной обработки информации о достижениях в сфере ФКиС из различных источников;			5
ПК-28				

	<ul style="list-style-type: none"> - основами организации и проведения научно-исследовательских работ; - навыками рационального использования учебно-лабораторного и управленческого оборудования, специальной аппаратуры и инвентаря, современной компьютерной техникой. - использования информационных технологий для планирования и коррекции процессов профессиональной деятельности; - навыками дифференцированного подхода к решению (проблематики) возникающих вопросов в профессиональной деятельности 			
ПК-30	<i>Знать:</i> - принципы организации научного исследования; - основы научного поиска, обработки и систематизации данных			2
	<i>Уметь:</i> - проводить научно-обоснованную оценку имеющихся результатов; - использовать методы педагогической, психологической и функциональной диагностики, изучать коллектив и индивидуальные особенности занимающихся			2
	<i>Владеть:</i> опытом научного анализа и применения научных данных в практической деятельности			5

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

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) Теория и методика избранного вида спорта (бокс) составляет 47 зачетных единиц, 1692 академических часов.

заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
Первый год обучения							
1 семестр							
1	Раздел 1. Основы теории бокса						
1.1.	Введение в специальность Компетенции		2	2	20		
1.2.	Бокс в отечественной системе физического воспитания		2	2	20		

1.3.	Классификация, систематика и терминология бокса		2		25		
				4	46		
					37		
2	Раздел 2. Техника, тактика бокса. Физические и психические качества боксера						
2.1.	Техника бокса			2	46		
2.2.	Тактика бокса			2	46		
	Всего за 1 семестр	258	6	12	240		Зачет
2 семестр							
	Тактика бокса			2			
3	Раздел 3. Физические и психические качества боксера						
3.1.	Физические качества боксера			2	35		
3.2.	Психические качества боксера			2	35		
4	Раздел 4. Соревнования в боксе. Физкультурно-оздоровительная работа с населением.						
4.1.	Организация и проведение соревнований. Правила соревнований			2	35		
	Бокс как средство физкультурно-оздоровительной работы с населением.				35		
4.2.	Спортивно-массовые мероприятия			2	30		
5	Раздел 5. Научно- и учебно-исследовательская работа студентов			2	37		
	Всего за 2 семестр	228		12	207		Экзамен
ИТОГО:		486	6	24	447	9	
Второй год обучения							
3 семестр							
1.	Предпосылки рационального построения процесса обучения						
1.1.	Характеристика бокса в различных возрастных и квалификационных группах		1	1	28		
1.2.	Анатомо-физиологические и психические особенности		1	1	20		

	представителей различных возрастных групп						
1.3.	Материальные условия занятий боксом			1	28		
2.	Теория и методика обучения						
2.1.	Основы обучения. Цели, задачи, методы обучения и воспитания боксеров-новичков		0,5	1	30		
2.2.	Этапы формирования и совершенствования двигательных навыков при обучении боксера-новичка		0,5	2	28		
2.3.	Особенности методики обучения технике и тактике бокса			1	28		
2.4.	Методика проведения занятий физкультурно-оздоровительного и прикладного характера средствами бокса в подростковой и юношеской возрастных группах		0,5	1	18		
2.5.	Специфика тренировочных нагрузок в подготовке боксеров-юношей		0,5	2	20		
	Всего за 3 семестр	214	4	10	200		Зачет
4 семестр							
3.	Организационные формы занятий боксом						
3.1.	Организация работы секции бокса			1	36		
3.2.	Особенности работы секций бокса в вузах и колледжах		1	1	27		
3.3.	Бокс в системе фитнес-центров. Клубы профессионального бокса		1	1	24		
3.4.	Правила соревнований для боксеров-юношей			1	42		
3.5.	Спортивно-массовая и пропагандистская работа по боксу			2	28		
4.	Научно-исследовательская работа и УИРС						
4.1.	Научно-практические проблемы и перспективы НИР в технике и методике обучения и тренировки в боксе				32		

4.2.	Планирование и организация исследований в боксе			2	30		
4.3.	Методы и методики исследований в боксе			2	32		
	Всего за 4 семестр:	272	2	10	251		Экзамен
	Итого:	486	6	20	452	9	
Третий год обучения							
5 семестр							
1.	Теория и методика тренировки боксеров-юношей и juniоров						
1.1.	Основные средства и методы спортивной тренировки			1	10		
2.	Виды подготовки боксеров-юношей и juniоров						
2.1.	Моральная и специальная психическая подготовка боксеров-юношей и juniоров		1	1	12		
2.2.	Физическая подготовка боксеров-юношей и juniоров			1	12		
2.3.	Техническая и тактическая подготовка боксеров-юношей и juniоров			1	12		
2.4.	Интегральная подготовка боксеров-юношей и juniоров			1	12		
3.	Система спортивной тренировки юношей и juniоров						
3.1.	Цели, задачи и содержание тренировки		1	1	7		
4.	Педагогическое мастерство тренера			1	8		
4.1.	Психолого-педагогическая характеристика деятельности тренера		1	1	8		
4.2.	Совершенствование знаний, умений в рассказе, показе и объяснении технико-тактических действий		1	1	8		
4.3.	Обучение и совершенствование технико-тактических действий на разных дистанциях			1	8		
	Всего за 5 семестр	111	4	10	97		зачет

6 семестр							
4.4.	Проведение подготовительной, основной и заключительной частей занятий		1	1	21		
4.5.	Составление конспектов для проведения занятий по ОФП и СФП			1	20		
4.6.	Решение типовых задач подготовки как средство овладения профессионально-педагогическими навыками			2	22		
4.7.	Секундирование в боксе			1	16		
4.8.	Судейство соревнований		1	1	20		
4.9.	Основы профилактики травм в боксе		2		20		
5.	Научно-исследовательская работа и УИРС						
5.1.	Экспериментально-исследовательская работа			2	16		
5.2.	Совершенствование навыков и умений тестирования			2	18		
	Всего:	177	4	10	154		Экзамен
	Итого	288	8	20	251	9	
Четвертый год обучения							
7 семестр							
	Характеристика системы подготовки квалифицированных спортсменов и направления ее совершенствования						
1.1.	Основные понятия и общая характеристика системы подготовки спортсмена. Система спортивных соревнований		1	1	33		
1.2.	Структура соревновательной деятельности. Направления совершенствования системы спортивной подготовки		1	1	33		
2.	Предпосылки рационального построения процесса спортивной тренировки						
2.1.	Адаптация в спортивной		0,5	2	32		

	тренировке.						
2.2.	Нагрузка в спортивной тренировке		0,5	2	34		
3.	Техническая подготовка						
3.1.	Структура технической подготовленности			1	34		
3.2.	Методика технической подготовки			1	34		
4.	Тактическая подготовка						
4.1.	Структура тактической подготовленности		1	1	29		
4.2.	Совершенствование тактической подготовленности		1	1	36		
5.	Физическая подготовка						
5.1.	Скоростные и силовые способности		1	2	22		
5.2.	Выносливость, гибкость, координационные способности		1	2	22		
6.	Психологическая подготовка квалифицированных спортсменов						
6.1.	Структура и совершенствование моральных и волевых качеств		1	1	22		
6.2.	Структура и совершенствование психических возможностей			1	20		
7.	Научно-исследовательская работа и УИРС			1	20		
	Структура ВКР, ее оформление			1	24		
	Всего за 7 семестр	432	8	20	395		экзамен
	Итого:	432	8	20	395	9	

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



Институт спорта и физического воспитания

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**«Б1.Б.20 Теория и методика избранного вида спорта (горные виды
спорта)»**

(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 (ускоренное обучение на базе ВПО)*

Год набора 2016 г.

Москва – 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института спорта и физического воспитания
Протокол № 8 от «21» апреля 2016 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
Теории и методики прикладных видов спорта
и экстремальной деятельности
Протокол № 29 от «30» апреля 2017 г.

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

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

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

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

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

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

Составитель:

Сыроежин Андрей Сергеевич, старший преподаватель кафедры ТиМ
ПВСиЭД, горные виды спорта

Рецензент:

—

1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения дисциплины (модуля) «Теория и методика избранного вида спорта (горные виды спорта)» является: обеспечение овладения знаниями, умениями и навыками профессиональной направленности, необходимыми для развития горных видов спорта, как средства обучения молодежи основам физической культуры, подготовки спортсменов и инструкторов по горным видам спорта в сфере массового спорта и спорта высших достижений, в ДЮСШ, СДЮШОР, УОР, ШВСМ, в физкультурно-оздоровительных коллективах (ФОК), учебно-методических центрах (УМЦ), на альпинистских учебно-спортивных базах (АУСБ) и в силовых подразделениях, владеющих системой современных научных знаний о закономерностях процессов обучения и тренировки, формах и методах организации, планирования и управления многолетней спортивной подготовкой в горных видах спорта, с учетом результатов оценивания физического и функционального состояния учащихся и умеющих на практике эффективно воздействовать на ход подготовки спортсменов различного возраста, пола и квалификации.

Язык, на котором реализуется дисциплина русский.

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

Учебная дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта (горные виды спорта)» относится к профессиональному циклу базовой части основной образовательной программы (ООП) бакалавриата. Настоящая программа дисциплины предназначена подготовки бакалавров по горным неолимпийским видам спорта (альпинизму, горному туризму, каньонингу, каякингу, рафтингу, ледолазанию, скалолазанию, ски-альпинизму,

спелеологии, фрирайду, горноспасению, промышленному альпинизму), и разработана на основе типовой программы по направлению «Физическая культура», профилю подготовки «Спортивная подготовка», квалификации выпускника «Бакалавр», с учетом современных требований к специалистам данного профиля.

Программа дисциплины профессионального цикла базовой части составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) высшего профессионального образования (ВО) с учетом рекомендаций примерной основной образовательной программы (ПрООП), на основе учебного плана по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», по профилю «Спортивная подготовка».

Нормативно-правовую базу разработки программы составляют:

- федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» (зарегистрировано в Минюсте России 25.08.2014 N 33796), утвержденный приказом Минобрнауки России от 07.08.2014 N 935;
- учебный план по профилю подготовки «Спортивная подготовка»;
- рекомендуемая форма составления учебных программ дисциплин, разработанная Координационным советом при Минобрнауки РФ;
- положение о самостоятельной работе студента.

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

Дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта (горные виды спорта)» опирается на ранее изучаемые дисциплины ИФК такие, как: анатомия, физиология, биомеханика, педагогика, психология, ТФВ, гимнастика, легкая атлетика, лыжный спорт, спортивно-педагогическое

совершенствование и др., а также тесно связан с изучением специального курса, основанного на базе Единой учебной программы подготовки альпинистов.

Особое место данной дисциплины в профессиональной подготовке выпускника обусловлено взаимодействием научно-теоретических и практических дисциплин, внедрением активных и инновационных методов в методику обучения.

Для освоения программного материала дисциплины необходимы базовые знания, умения и навыки, соответствующие требованиям к поступающим (абитуриентам).

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		наименование	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения
1	3	5	6	7
ОПК-3	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – принципы и методы обучения в различных дисциплинах горных видов спорта; – медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся в группах начальной подготовки; – требований стандартов спортивной подготовки в различных дисциплинах горных видов спорта к проведению занятий с данным контингентом. <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 горных видах спорта с учетом особенностей занимающихся в группах начальной подготовки и требований образовательных стандартов по горным видам спорта. 			4

	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – основы теории и методики физической культуры и спорта; – принципы и методы обучения в альпинизме, скалолазании, горном туризме, спелеологии; – медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся на этапах спортивной подготовки горными видами спорта в многолетней поэтапной подготовке. 			6
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – применять в профессиональной деятельности положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта; разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в различных дисциплинах горных видов спорта 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 различных категорий, занимающихся; требования стандартов спортивной подготовки в горных видах спорта. 			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 различных дисциплинах горных видов спорта с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов. 			
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – основы разностороннего развития занимающихся средствами горных видов спорта; принципов построения занятий по горным видам спорта 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 и экспедиций в горных видах спорта; – особенности протекания восстановления в тренировочном процессе в различных дисциплинах горных видов спорта . 			7
ОПК-6	<p><i>Уметь:</i></p>			

	<ul style="list-style-type: none"> – подбирать восстановительные средства, используемых после тренировочных нагрузок в городских условиях и в экстремальных условиях высокогорной среды; – использовать восстановительные средства, при повышенных тренировочных нагрузках в горных видах спорта. 			
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – планированием восстановительных мероприятий в горных видах спорта 			
ОПК-8	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – эволюцию правил соревнований в различных дисциплинах горных видов спорта; – судейскую терминологию при проведении соревнований по различным дисциплинам горных видов спорта; – основные требования к оборудованию и личному инвентарю участников соревнований. 			1
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – правила соревнований по горным 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
	<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 горных видах спорта; – 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 культуры и спорта 			1
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – методы научного анализа и обработки результатов исследований 			4
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – применять апробированные методики проведения научных исследований в сфере физической культуры и спорта; – применять методы обработки результатов исследований, проводить научный анализ результатов исследований 			

	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – интерпретировать результаты научных исследований с точки зрения адаптации организма к физической активности 			6
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – проводить научный анализ результатов исследований, формулировать и представлять обобщения и выводы 			7
	<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 горным 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 горных видах спорта с учетом теоретико-методических, медико-биологических и психологических основ спортивной тренировки; – современными технологиями тренировки в горных видах спорта; – умениями соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования, предъявляемые к физкультурно-спортивной деятельности. 			
ПК-9	<p><i>Знать:</i></p> <p>психологическую характеристику двигательной деятельности в горных видах спорта</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>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – использовать полученные знания в области психологии физической культуры и спорта, в практической работе со 			7

	<p>спортсменами в целях формирования у них мотивации к занятиям горными видами спорта</p> <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – умением формировать мотивацию к занятиям горными видами спорта <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 горных видах спорта; – современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся. 			
ПК-10	<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; – использовать антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в горных видах спорта. <p><i>Знать:</i></p> <p>теоретические основы программирования процесса обучения в горных видах спорта</p>			6
ПК-11	<p><i>Уметь:</i></p> <p>составлять обучающие программы по горным видам спорта</p> <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – составлять типовые недельные и дневные циклы подготовки по различным дисциплинам горных видов спорта в соответствии с тренировочным этапом многолетней поэтапной подготовки <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – составлять типовые недельные и дневные циклы подготовки по различным дисциплинам горных видов спорта в соответствии с этапом совершенствования спортивного мастерства <p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – содержание и организацию педагогического контроля в современных горных видах спорта; – актуальные технологии управления состоянием спортсмена 			3
				6
				7
ПК-13	<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. 			7

	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – актуальными для горных видов спорта технологиями управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию. 			
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – основы теории и методики спортивной тренировки в горных видах спорта; – средства и методы физической, технической и тактической подготовки в горных видах спорта 			
ПК-14	<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 			5
	<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. 			
ПК-15	<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 			7
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – санитарно-гигиенические нормы; – функции и основные принципы подбора инвентаря и экипировки 			
ПК-26	<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 			1
	<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. 			
	<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 			4
	<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 горных видах спорта с использованием апробированных методик 			

	<i>Владеть:</i> – навыками дифференцированного подхода к решению (проблематики) возникающих вопросов в горных видах спорта			
ПК-28	<i>Знать:</i> – методологии исследовательской деятельности в горных видах спорта			2
	<i>Уметь:</i> – проводить научно-обоснованную оценку имеющихся результатов исследования; – использовать методы педагогической, психологической и функциональной диагностики, изучать коллектив и индивидуальные особенности занимающихся.			
	<i>Владеть:</i> – опытом научного анализа и применения научных данных в практической деятельности			
ПК-30	<i>Знать:</i> - принципы организации научного исследования;			4
	<i>Владеть:</i> - опытом научного анализа и применения научных данных в практической деятельности.			6
	<i>Владеть:</i> - опытом научного анализа и применения научных данных в практической деятельности.			7

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

4.1 Заочное ускоренное обучение

Общая трудоемкость дисциплины составляет 47 зачетных единиц, экзамены – 36 часов, аудиторных занятий – 112 часов, самостоятельная работа студентов – 1544 часа.

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

№	Разделы (модули) дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (подводный спорт и дайвинг)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям)
---	--	---------	--	---

			Л	П	СРС	Контроль	<i>семестра); форма промежуточной аттестации (по семестрам)</i>
I курс	Всего 1 семестр: 258 час.	1	6	12	240		зачет
1.1	Модуль 1 Введение в дисциплину «Теория и методика избранного вида спорта (горные виды спорта)»	1	2	2	50		
1.2	Модуль 2 «История и развитие горных видов спорта»	1	2	4	46		
1.3	Модуль 3 «Особенности горной среды и обеспечение безопасности деятельности человека в горных видах спорта»	2	2	2	48		
1.4	Модуль 4 «Снаряжение и экипировка в горных видах спорта. Техника и тактика работы на различных видах горного рельефа»	1		2	52		
1.5	Модуль 5 «Инженерно-технические основы в горных видах спорта»	1		2	44		
I курс	Всего 2 семестр: 228 час	2		12	207	9	экзамен
1.6	Модуль 6 «Базовые основы работы с альпинистской веревкой»	2		2	30		
1.7	Модуль 7 «Медико-биологические основы в горных видах спорта и оказание первой доврачебной помощи»	2		2	30		
1.8	Модуль 8 «Основы обеспечения безопасности в горных видах спорта с использованием альпинистской веревки. Организация страховки и самостраховки»	2		2	30		
1.9	Модуль 9 «Основы техники передвижения по закрепленным вертикальным и горизонтальным перилам»	2		2	30		

1.10	Модуль 10 «Основы техники передвижения по скальному рельефу»	2		2	30		
1.11	Модуль 11 «Задачи и организация НИР и УИРС в горных видах спорта»	2		2	30		
1.12	Модуль 12 «Семестровый экзамен для студентов первого курса»	2			27	9	Экзамен
Всего за I курс: 486 часов		6	24	447	9		
II курс	Всего 3 семестр: 214 часов	3	4	10	200		зачет
2.1	Модуль 13 (0,75 зачетные единицы – 27 часа) «Методика обучения альпинистской технике»	3	2	2	50		
2.2	Модуль 14 (1 зачетная единица – 36 часов) «Методика обучения спортсменов и специалистов в горных видах спорта»	3	2	4	50		
2.3	Модуль 15 (1 зачетная единица – 36 часов) «Основы спортивной техники в горных видах спорта»	3		2	50		
2.4	Модуль 16 (1 зачетная единица - 36 часов) «Организация и проведение соревнований в горных видах спорта»	3		2	50		
II курс	Всего 4 семестр: 272 час.	4	2	10	251	9	экзамен
2.5	Модуль 17 «Методика организации и планирования круглогодичной тренировки на этапах НП-1 и НП-2»	4	2	4	56		
2.6	Модуль 18 (0,75 зачетных единицы - 27 часов) «Психолого-педагогические основы горных видов спорта»	4		2	58		
2.7	Модуль 19 «Характеристика проявлений двигательных и психофизиологических качеств горных видах спорта»	4		2	56		
2.8	Модуль 20 «Методики проведения научных исследований и тестирования спортсменов в горных видах спорта»	4		2	56		

2.9	Модуль 21 «Семестровый экзамен для студентов второго курса»	4			25	9	Экзамен
Всего за II курс: 486 часов			6	20	451	9	
III курс	Всего 5 семестр: 111 часа	5	4	10	97		зачет
3.1	Модуль 22 (1 зачетная единица - 36 часов) «Спортивная тактика и стратегия в горных видах спорта»	5	2	4	26		
3.2	Модуль 23 (1 зачетная единица – 36 часов) «Средства и методы спортивной тренировки горных видах спорта»	5	2	2	22		
3.3	Модуль 24 (2 зачетные единицы – 72 часа) «Виды спортивной подготовки в горных видах спорта»	5		2	21		
3.4	Модуль 25 (1 зачетная единица – 36 часов) «Методика организации и планирования круглогодичной тренировки на этапах СП-1 и СП-2»	5		2	28		
III курс	Всего 6 семестр: 177 часа	6	4	10	154	9	экзамен
3.5	Модуль 26 «Горные виды спорта и специальная подготовка в них. Спортивная спелеология»	6	2	4	40		
3.6	Модуль 27 «Спортивный отбор в процессе многолетней поэтапной подготовки в горных видах спорта»	6		2	32		
3.7	Модуль 28 «Методика организации и планирования круглогодичной тренировки на этапах на этапе спортивного совершенствования (СС)»	6		2	28		
3.8	Модуль 29 «Подготовка выпускной квалификационной работы»	6		2	28		
3.9	Модуль 30 «Семестровый экзамен для студентов третьего курса»	6			26	9	Экзамен
Всего за III курс: 288 часов			8	20	251	9	
IV курс	Всего 7 семестр: 432 час.	7	8	20	395	9	Экзамен/зачёт
4.1	Модуль 31 (1 зачетная единица – 36 часов) «Горные виды спорта и	7	2	2	40		

	специальная подготовка в них. Горный туризм»						
4.2	Модуль 32 (1 зачетная единица – 36 часов) «Горные виды спорта и специальная подготовка в них. Спортивное скалолазание»	7	2	2	40		
4.3	Модуль 33 (1 зачетной единицы – 36 часов) «Методика организации и планирования круглогодичной тренировки на этапах на этапе спортивного мастерства (СМ) и спортивного долголетия»	7	2	2	40		
4.4	Модуль 34 (1 зачетная единица – 36 часов) «Моделирование спортивной деятельности в горных видах спорта»	7	2	2	40		
4.5	Модуль 35 (1 зачетная единица – 36 часов) «Профессионально- педагогическая деятельность преподавателя, тренера, инструктора, гида по горным видам спорта»	7		2	40		зачет
4.5	Модуль 36 (1 зачетная единица – 36 часов) «Физиологические особенности занимающихся в горных видах спорта»	7		2	40		
4.6	Модуль 37 (1 зачетная единица – 36 часов) «Рекреация спортсменов, занимающихся горными видами спорта»	7		2	40		
4.7	Модуль 38 (2 зачетные единицы – 72 часа) «Горные виды спорта и специальная подготовка в них. Спортивное ледолазание, скайранинг, скитур, скиальпинизм»	7		2	40		
4.8	Модуль 39 «НИР и УИРС» «Подготовка выпускной квалификационной работы»	7		2	26		
4.9	Модуль 40 «Апробация выпускной квалификационной работы на кафедре»	7		2	24		
4.10	Модуль 41	7			25	9	Экзамен

	«Семестровый экзамен для студентов четвертого курса»						
Всего за IV курс: 432 часов		8	20	395	9		
Всего за курс: 1692 часов		28	84	1544	36		

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

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

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

5.2.1 Содержание зачетных требований для студентов в I семестре заочной ускоренной формы обучения:

Вопросы для устного ответа:

1. Понятие «горные виды спорта»
2. Классификация горных видов спорта
3. Формирование терминологии в горных видах спорта
4. Инструкторские кадры в ГВС
5. Подготовка специалистов по ГВС в ВУЗах
6. Учебный альпинизм, спортивный альпинизм, прикладной альпинизм – их особенности и области применения
7. Исторические предпосылки возникновения альпинизма
8. История возникновения альпинизма за рубежом
9. История возникновения российского альпинизма
10. Формирование альпинизма в СССР
11. Возникновение альпинизма, как вида спорта
12. Современный этап развития альпинизма в России и за границей
13. Возникновение горного туризма
14. Формирование руководящих органов по горным видам спорта
15. История проведения соревнований по горным видам спорта
16. Исторические особенности формирования правил по горным видам спорта
17. История скалолазания, как самостоятельной дисциплины
18. История ледолазания, как самостоятельной дисциплины
19. Возникновение новых видов спорта на современном этапе развития

5.2.2 Содержание экзаменационных требований для студентов во II семестре заочной ускоренной формы обучения:

Вопросы для устного ответа:

1. Погодно-климатические факторы горной среды и их влияние на организм человека
2. Климатогеографические особенности горной среды
3. Виды и формы горного рельефа: формирование и потенциальная опасность
4. Крупнейшие горные системы мира, их характеристики и особенности
5. Экология горной среды. Возможные последствия нарушения экологического баланса горной среды
6. Обеспечение безопасности во время занятий горными видами спорта
7. Страховка и самостраховка, как способ обеспечения безопасности
8. Понятие группового и личного снаряжения при занятиях горными видами спорта
9. Карабины и их применение
10. Веревка, как средство обеспечения безопасности: разновидности и способы применения
11. Тормозные устройства: виды и применение
12. Понятие индивидуальной страховочной системы (ИСС)
13. Современная обувь для занятий горными видами спорта
14. Одежда для занятий горными видами спорта
15. Бивачное снаряжение
16. Техника передвижения по скальному рельефу
17. Техника передвижения по снежному рельефу
18. Техника передвижения по ледовому рельефу
19. Преодоление травяных и осыпных склонов
20. Одновременная и попеременная страховка на различных формах горного рельефа

5.2.3 Содержание зачетных требований для студентов в III семестре заочной ускоренной формы обучения:**Вопросы для устного ответа:**

1. Погодно-климатические факторы горной среды и их влияние на организм человека
2. Климатогеографические особенности горной среды
3. Виды и формы горного рельефа: формирование и потенциальная опасность
4. Крупнейшие горные системы мира, их характеристики и особенности
5. Экология горной среды. Возможные последствия нарушения экологического баланса горной среды
6. Обеспечение безопасности во время занятий горными видами спорта
7. Страховка и самостраховка, как способ обеспечения безопасности
8. Понятие группового и личного снаряжения при занятиях горными видами спорта
9. Карабины и их применение
10. Веревка, как средство обеспечения безопасности: разновидности и способы применения
11. Тормозные устройства: виды и применение
12. Понятие индивидуальной страховочной системы (ИСС)
13. Современная обувь для занятий горными видами спорта
14. Одежда для занятий горными видами спорта

15. Бивачное снаряжение
16. Техника передвижения по скальному рельефу
17. Техника передвижения по снежному рельефу
18. Техника передвижения по ледовому рельефу
19. Преодоление травяных и осыпных склонов
20. Одновременная и попеременная страховка на различных формах горного рельефа
21. Работа связки на сложном горном рельефе
22. Взаимодействие связок при работе на сложном горном рельефе
23. Переправы через горные реки, обеспечение безопасности при переправах
24. Устройство бивака на ледовом рельефе
25. Устройство бивака на снежном рельефе
26. Выравнивание площадки для устройства бивака на различных склонах
27. Пещеры искусственного и естественного происхождения: образование пещер, микроклимат
28. Техника прохождения пещер
29. Стратегия в спортивной спелеологии
30. Обеспечение безопасности в пещерах естественного и искусственного происхождения
31. Особенности снаряжения для занятий спелеологией

5.2.4 Содержание экзаменационных требований для студентов в IV семестре заочной ускоренной формы обучения:

Вопросы для устного ответа:

1. Одновременная и попеременная страховка на различных формах горного рельефа
2. Работа связки на сложном горном рельефе
3. Взаимодействие связок при работе на сложном горном рельефе
4. Переправы через горные реки, обеспечение безопасности при переправах
5. Устройство бивака на ледовом рельефе
6. Устройство бивака на снежном рельефе
7. Выравнивание площадки для устройства бивака на различных склонах
8. Пещеры искусственного и естественного происхождения: образование пещер, микроклимат
9. Техника прохождения пещер
10. Стратегия в спортивной спелеологии
11. Обеспечение безопасности в пещерах естественного и искусственного происхождения
12. Особенности снаряжения для занятий спелеологией
13. Биомеханические особенности передвижения по различным формам горного рельефа
14. Биомеханические особенности при обеспечении страховки и само страховки на различных формах горного рельефа
15. Звенья страховочной цепи
16. Понятие «фактор рывка» и способы снижения негативного воздействия при срыве на организм спортсмена
17. Особенности использования карабинов из различных сплавов – достоинства и недостатки (сталь, титан, алюминий)

18. Особенности материалов, применяемых для изготовления альпинистских веревок
19. Основные группы мышц, задействованные при передвижении по различным формам горного рельефа
20. Основные группы мышц, задействованные при обеспечении страховки и само страховки
21. Профилактика термического дисбаланса при пребывании в высокогорье
22. Средства гигиены при совершении походов (восхождений) в средне- и высокогорье
23. Гигиенические требования, предъявляемые к одежде при занятиях горными видами спорта
24. Правила оказания первой медицинской помощи
25. Первая медицинская помощь при ушибах, ссадинах, вывихах и переломах
26. Первая медицинская помощь при обморожениях
27. Первая медицинская помощь при утоплении
28. Первая медицинская помощь при синдроме длительного сдавливания
29. Первая медицинская помощь при ожогах
30. Способы транспортировки пострадавшего

5.2.5 Содержание зачетных требований для студентов в V семестре заочной ускоренной формы обучения:

Вопросы для устного ответа:

1. Основные качества личности альпиниста
2. Проявление личностных качеств спортсмена при утомлении и появлении сложных условий
3. «Человеческий фактор» в альпинизме
4. Квалификационные уровни и критерии подготовленности спортсмена в горных видах спорта
5. Понятие многолетней поэтапной подготовки спортсмена в горных видах спорта
6. Этапы начальной подготовки (НП-1, НП-2) в альпинизме
7. Этапы спортивной подготовки (СП-1, СП-2) в альпинизме
8. Этап спортивного совершенствования (СС) в альпинизме
9. Этап спортивного мастерства (СМ) в альпинизме
10. Методика организации и планирования круглогодичной тренировки в горных видах спорта на различных этапах подготовки
11. Классификация маршрутов в горных видах спорта, категория сложности
12. Правила совершения восхождений
13. Правила совершения горных туристских походов
14. Разрядные требования по альпинизму
15. Разрядные требования по горному туризму
16. Разрядные требования по скалолазанию
17. Разрядные требования по ледолазанию

5.2.6 Содержание экзаменационных требований для студентов в VI семестре заочной ускоренной формы обучения:

Вопросы для устного ответа:

1. Организация альпмероприятия
2. Права и обязанности участников альпмероприятия

3. Оформление документации при проведении альпмероприятия
4. Оформление документации при проведении горного похода
5. Система подготовки спортсменов в ДЮСШ
6. Методика судейства по горным видам спорта
7. Общность и различие в тренировках на искусственном и естественном рельефе в скалолазании
8. Разновидности скалодромов
9. Технические особенности лазания на трудность в скалолазании
10. Технические особенности скоростного лазания в скалолазании
11. Технические особенности лазания в боулдеринге
12. Методика обучения техническим приемам в скалолазании
13. Методика обучения техническим приемам в ледолазании
14. Принципы физической подготовки в горных видах спорта
15. Общая физическая подготовка в горных видах спорта
16. Специальная физическая подготовка в горных видах спорта
17. Основные средства и методы физической подготовки в горных видах спорта
18. Воспитание скоростно-силовых качеств в горных видах спорта
19. Воспитание выносливости в горных видах спорта
20. Основные качества личности альпиниста
21. Проявление личностных качеств спортсмена при утомлении и появлении сложных условий
22. «Человеческий фактор» в альпинизме
23. Квалификационные уровни и критерии подготовленности спортсмена в горных видах спорта
24. Понятие многолетней поэтапной подготовки спортсмена в горных видах спорта
25. Этапы начальной подготовки (НП-1, НП-2) в альпинизме
26. Этапы спортивной подготовки (СП-1, СП-2) в альпинизме
27. Этап спортивного совершенствования (СС) в альпинизме
28. Этап спортивного мастерства (СМ) в альпинизме
29. Методика организации и планирования круглогодичной тренировки в горных видах спорта на различных этапах подготовки
30. Классификация маршрутов в горных видах спорта, категория сложности
31. Правила совершения восхождений
32. Правила совершения горных туристских походов
33. Разрядные требования по альпинизму
34. Разрядные требования по горному туризму
35. Разрядные требования по скалолазанию
36. Разрядные требования по ледолазанию

5.2.7 Примерная тематика курсовых работ для студентов III курса заочного ускоренного обучения:

Вопросы для устного ответа:

1. История возникновения и динамика развития альпинизма (горного туризма, каякинга, рафтинга, каньонинга, скалолазания, спелеологии, ледолазания, фрирайда) в России и в мире.
2. Система подготовки альпинистов (горных туристов) в СССР и в России в настоящее время.
3. Формирование и реорганизация горноспасательной службы в СССР и в

России (КСП, КСС, ПСП, МЧС).

4. История освоения гор Памира и Кавказа советскими и российскими альпинистами.
5. Анализ и оценка документов, регламентирующих деятельность альпинистов в горах (классификация маршрутов на горные вершины, требования к отчетам о восхождении).
6. Анализ и оценка документов регламентирующих деятельность туристов (горных, водных, спелео, вело и др.) в горах (Единая всероссийская спортивная классификация туристских маршрутов, требования к туристским отчетам).
7. Анализ правил горовосхождений в альпинизме и в горном туризме.
8. Анализ и оценка эффективности тренировочного процесса спортсменов различных возрастных групп, проводимого по программам ДЮСШ и СДЮШОР (на примере одного из горных видов спорта).
9. Анализ и оценка эффективности подготовки спортсменов на альпинистских учебно-спортивных базах (АУСБ) и на учебно-тренировочных сборах (УТС).
10. Определение профессионально-педагогических знаний, умений и навыков, необходимых тренеру по горным видам спорта для практической деятельности. Профессиограмма.
11. Анализ программы подготовки инструкторов-методистов по альпинизму.
12. Анализ программы подготовки горных гидов по туризму.
13. Влияние условий среднегорья и высокогорья на организм спортсмена.
14. Влияние условий высокогорья на работоспособность спортсмена.
15. Гипоксия как основной фактор снижения работоспособности спортсменов в горных условиях.
16. Экстремальные условия деятельности спортсменов в горах.
17. Анализ объективных опасностей горной среды.
18. Анализ субъективных опасностей работы спортсменов в горных условиях.
19. Закономерности акклиматизации спортсмена в условиях высокогорья.
20. Психические особенности личности спортсменов, специализирующихся в горных видах спорта (альпинистов, скалолазов, ледолазов, спортивных туристов и др.).
21. Помехоустойчивость и стрессоустойчивость в горных видах спорта.
22. Влияние особенностей личности спортсмена на успешность его деятельности в горах.
23. Факторы, влияющие на успешности деятельности группы в экстремальных условиях.
24. Групповая динамика в условиях социальной изоляции.
25. Анализ несчастных случаев в альпинизме.
26. Анализ несчастных случаев в горном туризме.
27. Методика подготовки на жетон «Спасательный отряд».
28. Методика обеспечения безопасности спортивных мероприятий в горах.
29. Тактика проведения спасательных работ силами группы и в одиночку.
30. Структура МЧС и региональных спасательных отрядов.
31. Микро-, мезо- и макроциклы подготовки в горных видах спорта (на примере одного из видов).
32. Многолетняя подготовка в горных видах спорта.
33. Совершенствование функциональных возможностей спортсмена в процессе тренировки при подготовке к соревнованиям в течение годового цикла

подготовки.

34. Исследование соотношения используемых методов регулирования тренировочной нагрузки в годичном цикле подготовки для представителей различных горных видов спорта:
 - а) групп начальной подготовки (на примере одного из видов спорта);
 - б) групп спортивного совершенствования;
 - в) высокой квалификации.
1. Анализ предсоревновательной подготовки спортсменов:
 - а) членов сборной команды России по альпинизму;
 - б) членов сборной команды России по скалолазанию;
 - в) членов сборной команды России по ледолазанию;
 - г) ведущих спортсменов в различных видах спортивного туризма (горного, водного, спелео и др.).
35. Классификация наиболее распространенных ошибок в технике работы спортсменов:
 - а) на ледовом рельефе;
 - б) на скальном рельефе;
 - в) на высотном восхождении.
36. Общая и специальная физическая подготовка в горных видах спорта.
37. Техничко-тактическая подготовка в горных видах спорта.
38. Анализ предсоревновательной подготовки ведущих альпинистов России

5.2.8 Содержание зачетных требований для студентов в VII семестре заочной ускоренной формы обучения:

1. Основные качества личности альпиниста
2. Проявление личностных качеств спортсмена при утомлении и появлении сложных условий
3. «Человеческий фактор» в альпинизме
4. Квалификационные уровни и критерии подготовленности спортсмена в горных видах спорта
5. Понятие многолетней поэтапной подготовки спортсмена в горных видах спорта
6. Этапы начальной подготовки (НП-1, НП-2) в альпинизме
7. Этапы спортивной подготовки (СП-1, СП-2) в альпинизме
8. Этап спортивного совершенствования (СС) в альпинизме
9. Этап спортивного мастерства (СМ) в альпинизме
10. Методика организации и планирования круглогодичной тренировки в горных видах спорта на различных этапах подготовки
11. Классификация маршрутов в горных видах спорта, категория сложности
12. Правила совершения восхождений
13. Правила совершения горных туристских походов
14. Разрядные требования по альпинизму
15. Разрядные требования по горному туризму
16. Разрядные требования по скалолазанию
17. Разрядные требования по ледолазанию
18. Организация альпмероприятия
19. Права и обязанности участников альпмероприятия
20. Оформление документации при проведении альпмероприятия
21. Оформление документации при проведении горного похода
22. Система подготовки спортсменов в ДЮСШ

23. Методика судейства по горным видам спорта
24. Общность и различие в тренировках на искусственном и естественном рельефе в скалолазании
25. Разновидности скалодромов
26. Технические особенности лазания на трудность в скалолазании
27. Технические особенности скоростного лазания в скалолазании
28. Технические особенности лазания в боулдеринге
29. Методика обучения техническим приемам в скалолазании
30. Методика обучения техническим приемам в ледолазании
31. Принципы физической подготовки в горных видах спорта
32. Общая физическая подготовка в горных видах спорта
33. Специальная физическая подготовка в горных видах спорта
34. Основные средства и методы физической подготовки в горных видах спорта
35. Воспитание скоростно-силовых качеств в горных видах спорта
36. Воспитание выносливости в горных видах спорта
37. Определение объекта исследования в горных видах спорта
38. Определение предмета исследования в горных видах спорта
39. Постановка проблемы научного исследования в горных видах спорта
40. Методы научного исследования в горных видах спорта
41. Проведение эксперимента в лабораторных и полевых условиях
42. Проведение критического анализа литературных источников
43. Выбор методов математической статистики для обработки данных. Параметрическая и непараметрическая статистика, ее использование при обработке данных в горных видах спорта
44. Теоретические основы обучения в горных видах спорта
45. Планирование обучения в горных видах спорта
46. Контроль при обучении в горных видах спорта: предварительный, оперативный, текущий, этапный, итоговый
47. Применение педагогических принципов при обучении в горных видах спорта
48. Формирование двигательных умений и навыков в горных видах спорта
49. Функции тренера по горным видам спорта
50. Типы и стили деятельности тренера в горных видах спорта
51. Подготовка инструкторов по горным видам спорта в России
52. Подготовка горных гидов за рубежом
53. Педагогические задатки преподавателя по горным видам спорта
54. Одновременная и попеременная страховка на различных формах горного рельефа
55. Работа связки на сложном горном рельефе
56. Взаимодействие связок при работе на сложном горном рельефе
57. Переправы через горные реки, обеспечение безопасности при переправах
58. Устройство бивака на ледовом рельефе
59. Устройство бивака на снежном рельефе
60. Выравнивание площадки для устройства бивака на различных склонах
61. Пещеры искусственного и естественного происхождения: образование пещер, микроклимат
62. Техника прохождения пещер
63. Стратегия в спортивной спелеологии
64. Обеспечение безопасности в пещерах естественного и искусственного происхождения
65. Особенности снаряжения для занятий спелеологией
66. Биомеханические особенности передвижения по различным формам горного рельефа

67. Биомеханические особенности при обеспечении страховки и само страховки на различных формах горного рельефа
68. Звенья страховочной цепи
69. Понятие «фактор рывка» и способы снижения негативного воздействия при срыве на организм спортсмена
70. Особенности использования карабинов из различных сплавов – достоинства и недостатки (сталь, титан, алюминий)
71. Особенности материалов, применяемых для изготовления альпинистских веревок
72. Основные группы мышц, задействованные при передвижении по различным формам горного рельефа
73. Основные группы мышц, задействованные при обеспечении страховки и само страховки
74. Профилактика термического дисбаланса при пребывании в высокогорье
75. Средства гигиены при совершении походов (восхождений) в средне- и высокогорье
76. Гигиенические требования, предъявляемые к одежде при занятиях горными видами спорта
77. Правила оказания первой медицинской помощи
78. Первая медицинская помощь при ушибах, ссадинах, вывихах и переломах
79. Первая медицинская помощь при обморожениях
80. Первая медицинская помощь при утоплении
81. Первая медицинская помощь при синдроме длительного сдавливания
82. Первая медицинская помощь при ожогах
83. Способы транспортировки пострадавшего

Зачетные требования, темы рефератов и задания для самостоятельной работы для студентов заочного обучения корректируются в соответствии с изучаемыми темами.

5.2.9. Примерная тематика выпускных квалификационных работ:

1. Прогнозирование спортивных достижений в горных видах спорта.
2. Содержание учебно-тренировочного процесса на этапах многолетней поэтапной подготовки в горных видах спорта.
3. Модели соревновательной деятельности в горных видах спорта.
4. Методики повышения уровня подготовленности спортсменов, занимающихся горными видами спорта.
5. Модельные характеристики спортсмена, занимающегося горными видами спорта.
6. Планирование тренировочных нагрузок в горных видах спорта и их взаимовлияние.
7. Содержание и направленность учебно-тренировочного процесса в различных группах ДЮСШ по скалолазанию.
8. Внедрение путей решения анатомо-физиологических, биохимических, биомеханических и других актуальных проблем в горных видах спорта.
9. Инновации в методике обучения горным видам спорта.
10. Тренажерные технологии и их использование в тренировочном процессе в горных видах спорта.
11. Система фармакологической поддержки в горных видах спорта.
12. Рационализация питания спортсменов, занимающихся горными видами спорта.

13. Укрепление пассивной части опорно-двигательного аппарата спортсменов, занимающихся горными видами спорта.
14. Содержание периодов и этапов годового цикла тренировочного процесса спортсменов, занимающихся горными видами спорта на различных этапах многолетней подготовки.

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

а) Основная литература:

1. Байковский Ю.В. Факторы, определяющие тренировку спортсмена в условиях высокогорья и среднегорья : монография / Ю.В. Байковский, Т.В. Байковская. – М.: ТВТ Дивизион, 2010. – 278 с.
2. Байковский Ю.В. Классификация и особенности формирования горных неолимпийских видов спорта : альпинизм, скалолазание, ледолазание, ски-альпинизм, горн. туризм, велотуризм, водный туризм, спелеология, каякинг, каньонинг, бэйскаймбинг, фрирайд : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по спец. 032101 : рек. УМО / Ю.В. Байковский ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма, Каф. теории и методики приклад. и экстрем. видов спорта, Ассоц. горн. гидов, спасателей и пром. альпинистов. - М.: Вертикаль: Анита-пресс, 2005. - 252 с.: ил.
3. Байковский Ю.В. Теория и методика тренировки в горных видах спорта : (альпинизм, скалолазание, ледолазание, ски-альпинизм, горный туризм, велотуризм, водный туризм, спелеология, каякинг, каньонинг, бэйскаймбинг, фрирайд) : учеб.-метод. пособие / Ю.В. Байковский ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма, Каф. теории и методики приклад. видов спорта и экстрем. деятельности. - М.: ТВТ Дивизион, 2010. - 303 с.: ил.
4. Кашевник Б.Л. Аварийно-спасательное снаряжение для работ на высоте с использованием основ и приемов техники альпинизма : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101 : рек. Умо в обл. физ. культуры и спорта / Б.Л. Кашевник ; [под. ред. Ю.В. Байковского] ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма, Кафедра теории и методики приклад. видов спорта и экстрем. деятельности, ООО "Спасснаряжение". - М.: Вертикаль, 2008. - 183 с.: ил.
6. Федотов Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм : учеб. для образоват. учреждений высш. проф. образования, осуществляющих образоват. деятельность по направлению 032100 : доп. Умо вузов РФ по образованию в обл. физ. культура / Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков ; [под ред. В.А. Таймазова]. - [2-е изд., испр. и доп.]. - М.: Сов. спорт, 2008. - 463 с.: ил.

б) Дополнительная литература:

1. Альпинизм / Под. общ. ред. И. И. Антоновича. - Киев: Вища шк., 1981. - 343 с.: ил.
2. Байковский Ю.В. Психология альпинистских групп. - Элиста: Джангар, 1992. - 136 с.: ил.
4. Вяткин Л.А. Туризм и спортивное ориентирование : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности "Физ. культура" : рек. УМО по специальностям пед. образования / Л.А. Вяткин, Е.Н. Сидорчук. - 3-е изд., стер. - М.: Academia, 2008. - 208 с.: ил.
6. Захаров П.П. Инструктору альпинизма / Захаров П.П. - [3-е изд., перераб. и доп.]. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 277 с.: ил.
7. Кравчук Т.А. Спортивные походы : Норматив. акты: Метод. рекомендации для студентов всех форм обучения, педагогов доп. образования, инструкторов по спорт.-

оздоров. туризму / Кравчук Т.А., Зданович И.А.; СибГАФК. - Омск: СибГАФК, 2002. - 71 с.: ил.

8. Кузнецов В.С. Учебное пособие по изучению и использованию методов выполнения высотно-верхолазных работ с применением специальной осанастки и страховочных средств / Кузнецов Владимир Семенович. - Симферополь: Таврия, 2004. - 235 с.

9. Макогонов А.Н. Научные и методические основы туризма в горной и пустынной местности / Макогонов Александр Николаевич. - Алматы: КазАСТ, 2002. - 281 с.: ил.

10. Мартынов А.И. Безопасность и надежность в альпинизме / А.И. Мартынов, И.А. Мартынов. - М.: СпортАкадемПресс, 2003. - 281 с.: ил.

11. Мартынов А.И. Промальп : Промышленный альпинизм / А.И. Мартынов. - М.: ТВТ Дивизион, 2004. - 266 с.: ил.

13. Мартынов А.И. Психология альпинизма / А.И. Мартынов. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 258 с.: ил.

14. Начальная подготовка альпинистов. Ч. 1: Введение / ред. Захаров П.П. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: СпортАкадемПресс, 2003. - 294 с.: ил.

15. Начальная подготовка альпинистов. Ч. 2: Методика обучения / под. общ. ред. П.П.Захарова. - Изд. 2-е, перераб. и доп. - М.: СпортАкадемПресс, 2003. - 292 с.: ил.

16. Окслэйд К. Скалолазание / К. Окслэйд ; [пер. с англ. Н. Полетаевой]. - М.: Мнемозина, 2009. - 32 с.: ил.

17. Спортивная подготовка. Ч. 1 / под общ. ред. Захарова П.П. - М.: ТВТ Дивизион, 2008. - 269 с.: ил.

18. Спортивная подготовка. Ч. 2 / под общ. ред. Захарова П.П. - М.: ТВТ Дивизион, 2008. - 205 с.: ил.

19. Спортивный горный туризм : Наш "ПРОЕКТ" : Орг., подгот. туристов к спортив. путешествиям в горах, практика подгот., тренировка / авт.-сост. Л.А. Максимов. - [М.]: [б. и.], [2011]. - 707 с.: ил.

20. Справочник туриста / [сост. В.В. Онищенко]. - Харьков: Фолио, 2007. - 351 с.: ил.

21. Хаттинг Г. Альпинизм : Техника восхождений, ледолазания, скалолазания : базовое рук. / Гарт Хаттинг ; [пер. с англ. К. Ткаченко]. - М.: Гранд-фаир, 2006. - 158 с.: ил.

22. Хаттинг Г. Скалолазание : базовое рук. по снаряжению и техн. оснащению / Гарт Хаттинг ; [пер. с англ. К. Ткаченко]. - М.: Гранд-фаир, 2006. - 96 с.: ил.

23. Хилл П. Альпинизм : техн. приемы : междунар. справ. / Пит Хилл ; [пер. с англ. Ю. Гольдберга]. - М.: Гранд-фаир, 2008. - 271 с.: ил.

24. Хилл П. Навыки альпинизма : курс тренировок / Пит Хилл, Стюарт Джонстон. - М.: Гранд-фаир, 2005. - 191 с.: ил., табл.

25. Хилл П. Навыки альпинизма : курс тренировок = The mountain skills training Handbook / Пит Хилл, Стюарт Джонстон = Pete Hill, Stuart Johnston ; [пер. с англ. К. Ткаченко]. - 2-е изд., испр. - М.: Гранд-фаир, 2008. - 190 с.: ил.

26. Шуберт П. Безопасность в горах : Снаряжение. Страховка : [пер. с нем.] = Sicherheit am Berg / Пит Шуберт, Пеппи Штюкль. - М.: ТВТ Дивизион, 2008. - 164 с.: ил.

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

Интернет сайты государственных учреждений по спорту:

1. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта РФ;

2. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский комитет России;

3. <http://knnvs.com/> - Комитет национальных и неолимпийских видов спорта России.

Ассоциации, союзы, федерации по горным видам спорта:

4. <http://www.alpfederation.ru> - Федерация альпинизма России;

5. <http://c-f-r.ru> - Федерация скалолазания России;
6. <http://www.tssr.ru> - Федерация спортивного туризма России.
Спортивные медицинские сайты:
7. <http://medicinesport.ru/> - Спорт и медицина. Технологии спорта
Наиболее популярные сайты по горным видам спорта:
8. <http://www.mountain.ru> - крупнейший российский ресурс, посвященный горам;
9. <http://www.vvv.ru> - экстремальный приключенческий портал;
10. <http://www.8848.ru> – вся видеотека горных документальных фильмов;
11. <http://www.vertmir.ru> - журнал «Вертикальный мир» - все горные и экстремальные виды спорта;
12. <https://www.risk.ru> - журнал о горах, экспедициях, проектах, людях;
13. <http://www.extremal.ru> - объединенный туристский сервер России;
14. <http://www.skitalets.ru> - сервер для туристов и путешественников;

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

– *программное обеспечение дисциплины (модуля):*

программное обеспечение дисциплины (модуля):

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

5.	Dr.Web	Локальная антивирусная программа. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.
----	--------	---

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

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

Зарубежные базы данных:

1. «Health Research Premium Collection» компании ProQuest www.proquest.com

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).

Материально-техническое обеспечение дисциплины предполагает наличие компьютерной техники с целью презентации материалов и принтеров для распечатки тестовых и практических заданий для студентов.

Учебные пособия, лекции, видеофильмы, видеозаписи.

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

1. альпинистские веревки;
2. карабины;
3. оттяжки;
4. зажимы кулачкового типа;
5. индивидуальные страховочные системы;
6. тормозные устройства;
7. репшнуры;
8. ледорубы;
9. кошки;
10. каски;
11. скальные туфли;
12. транспортные мешки;
13. рюкзаки;
14. палатки;
15. спальные мешки;
16. карематы.

Перечень кабинетов, лабораторий, мастерских и других помещений:

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

2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, групповых консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

3. Скальный тренажер (скалодром).

4. Помещение для хранения, ремонта инвентаря и оборудования для занятий горными видами спорта.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (горные виды спорта) для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, группы С23 – 03-16 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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) ¹	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа по разделу(модулю) «Теория и методика избранного вида спорта (горные виды спорта)»		5
2	Написание реферата по теме «История и развитие горных видов спорта»		15
3	Выступление на семинаре «Особенности горной среды и обеспечение безопасности деятельности человека в горных видах спорта»		5
4	Презентация по теме «Особенности горной среды и обеспечение безопасности деятельности человека в горных видах спорта»		10
5	Презентация по теме «Снаряжение и экипировка в горных видах спорта. Техника и тактика работы на различных видах горного рельефа»		10
6	Выступление на семинаре «Снаряжение и экипировка в горных видах спорта. Техника и тактика работы на различных видах горного рельефа»		5
7	Контрольная работа по разделу(модулю) «Инженерно-технические основы в горных видах спорта»		5
8	Выступление на семинаре «Инженерно-технические основы в горных видах спорта»		10
9	Презентация по теме «Инженерно-технические основы в горных видах спорта»		10

¹ Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

10	Посещение занятий		10
	Зачёт		15
	ИТОГО		100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Подготовка доклада по теме пропущенного занятия	5
2	Написание реферата по теме пропущенного занятия	10
3	Презентация по теме пропущенного занятия	5

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

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

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

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (горные виды спорта) для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, группы С23 – 03-16 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):

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) ²	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Контрольная работа по разделу(модулю) «Базовые основы работы с альпинистской веревкой»</i>		5
2	<i>Выполнение практического задания №1 по разделу «Базовые основы работы с альпинистской веревкой»</i>		5
3	<i>Выступление на семинаре «Медико-биологические основы в горных видах спорта и оказание первой доврачебной помощи»</i>		5
4	<i>Выполнение практического задания №1 по разделу «Медико-биологические основы в горных видах спорта и оказание первой доврачебной помощи»</i>		5
5	<i>Написание реферата по теме «Основы обеспечения безопасности в горных видах спорта с использованием альпинистской веревки. Организация страховки и самостраховки»</i>		15
6	<i>Тест по модулю «Основы техники передвижения по закрепленным вертикальным и горизонтальным перилам».</i>		5
7	<i>Тест по модулю «Основы техники передвижения по скальному рельефу».</i>		15
8	<i>Презентация по теме «Основы техники передвижения по скальному рельефу».</i>		10
9	<i>Выполнение практического задания №1 по разделу «Задачи и организация НИР и УИРС в горных видах спорта»</i>		5

² Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

10	Посещение занятий		10
	Экзамен		20
	ИТОГО		100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Подготовка доклада по теме пропущенного занятия	5
2	Написание реферата по теме пропущенного занятия	10
3	Презентация по теме пропущенного занятия	5

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

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

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

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

Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A
----------------------	---	---	---	---	---	---

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (горные виды спорта) для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, группы С2з – 03-16 направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения

III. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3 семестр

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) ³	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Контрольная работа по разделу(модулю) «Теория и методика избранного вида спорта (горные виды спорта)»</i>		5
2	<i>Написание реферата по теме «История и развитие горных видов спорта»</i>		15
3	<i>Выступление на семинаре «Особенности горной среды и обеспечение безопасности деятельности человека в горных видах спорта»</i>		5
4	<i>Презентация по теме «Особенности горной среды и обеспечение безопасности деятельности человека в горных видах спорта»</i>		10
5	<i>Презентация по теме «Снаряжение и экипировка в горных видах спорта. Техника и тактика работы на различных видах горного рельефа»</i>		10
6	<i>Выступление на семинаре «Снаряжение и экипировка в горных видах спорта. Техника и тактика работы на различных видах горного рельефа»</i>		5
7	<i>Контрольная работа по разделу(модулю) «Инженерно-технические основы в горных видах спорта»</i>		5
8	<i>Выступление на семинаре «Инженерно-технические основы в горных видах спорта»</i>		10
9	<i>Презентация по теме «Инженерно-технические основы в горных видах спорта»</i>		10
10	<i>Посещение занятий</i>		10

³ Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

	<i>Зачёт</i>		15
	ИТОГО		100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	5
2	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	10
3	<i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>	5

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

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

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

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (горные виды спорта) для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, группы С23 – 03-16 направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения

IV. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины (модуля): 4 семестр

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) ⁴	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Контрольная работа по разделу(модулю) «Базовые основы работы с альпинистской веревкой»</i>		5
2	<i>Выполнение практического задания №1 по разделу «Базовые основы работы с альпинистской веревкой»</i>		5
3	<i>Выступление на семинаре «Медико-биологические основы в горных видах спорта и оказание первой доврачебной помощи»</i>		5
4	<i>Выполнение практического задания №1 по разделу «Медико-биологические основы в горных видах спорта и оказание первой доврачебной помощи»</i>		5
5	<i>Написание реферата по теме «Основы обеспечения безопасности в горных видах спорта с использованием альпинистской веревки. Организация страховки и самостраховки»</i>		15
6	<i>Тест по модулю «Основы техники передвижения по закрепленным вертикальным и горизонтальным перилам».</i>		5
7	<i>Тест по модулю «Основы техники передвижения по скальному рельефу».</i>		15
8	<i>Презентация по теме «Основы техники передвижения по скальному рельефу».</i>		10
9	<i>Выполнение практического задания №1 по разделу «Задачи и организация НИР и УИРС в горных видах спорта»</i>		5

⁴ Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

10	Посещение занятий		10
	Экзамен		20
	ИТОГО		100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Подготовка доклада по теме пропущенного занятия	5
2	Написание реферата по теме пропущенного занятия	10
3	Презентация по теме пропущенного занятия	5

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

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

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

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

Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A
----------------------	---	---	---	---	---	---

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (горные виды спорта) для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, группы С2з – 03-16 направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения

V. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5 семестр (ы)

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) ⁵	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Контрольная работа по разделу(модулю) «Методика обучения альпинистской технике»</i>		5
2	<i>Написание реферата по теме «Методика обучения альпинистской технике»</i>		15
3	<i>Выступление на семинаре «Методика обучения спортсменов и специалистов в горных видах спорта»</i>		5
4	<i>Презентация по теме «Методика обучения спортсменов и специалистов в горных видах спорта»</i>		10
5	<i>Презентация по теме «Основы спортивной техники в горных видах спорта»</i>		10
6	<i>Выступление на семинаре «Основы спортивной техники в горных видах спорта»</i>		5
7	<i>Выступление на семинаре «Организация и проведение соревнований в горных видах спорта»</i>		10
8	<i>Презентация по теме «Организация и проведение соревнований в горных видах спорта»</i>		10
9	<i>Посещение занятий</i>		10
	<i>Зачёт</i>		20
	ИТОГО		100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

⁵ Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Подготовка доклада по теме пропущенного занятия	5
2	Написание реферата по теме пропущенного занятия	10
3	Презентация по теме пропущенного занятия	5

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

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

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

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (горные

виды спорта) для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, группы С23 – 03-16 направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения

VI. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методике 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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) ⁶	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа по разделу(модулю) «Методика организации и планирования круглогодичной тренировки на этапах НП-1 и НП-2»		5
2	Выполнение практического задания №1 по разделу «Психолого-педагогические основы горных видов спорта»		5
3	Выступление на семинаре «Психолого-педагогические основы горных видов спорта»		5
4	Выполнение практического задания №1 по разделу «Психолого-педагогические основы горных видов спорта»		5
5	Написание реферата по теме «Характеристика проявлений двигательных и психофизиологических качеств горных видах спорта»		15
6	Выступление на семинаре «Характеристика проявлений двигательных и психофизиологических качеств горных видах спорта»		5
7	Выступление на семинаре «Методики проведения научных исследований и тестирования спортсменов в горных видах спорта»		10
8	Презентация по теме «Методики проведения научных исследований и тестирования спортсменов в горных видах спорта»		10
9	Выполнение практического задания №1 по разделу «Методики проведения научных исследований и тестирования спортсменов в горных видах спорта»		10
10	Посещение занятий		10
	Экзамен		20
	ИТОГО		100 баллов

⁶ Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

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>	10
3	<i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>	5

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

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

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

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (горные виды спорта) для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, группы С2з – 03-16 направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения

VII. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7 семестр

Форма промежуточной аттестации: экзамен.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) ⁷	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа по разделу(модулю) «Горные виды спорта и специальная подготовка в них. Спортивная спелеология»		5
2	Выполнение практического задания №1 по разделу «Горные виды спорта и специальная подготовка в них. Спортивная спелеология»		5
3	Выступление на семинаре «Спортивный отбор в процессе многолетней поэтапной подготовки в горных видах спорта»		5
4	Презентация по теме «Спортивный отбор в процессе многолетней поэтапной подготовки в горных видах спорта»»		10
5	Написание реферата по теме «Методика организации и планирования круглогодичной тренировки на этапах на этапе спортивного совершенствования (СС)»		15
6	Тест по модулю «Методика организации и планирования круглогодичной тренировки на этапах на этапе спортивного совершенствования (СС)»		15
7	Презентация по теме «Подготовка выпускной квалификационной работы».		10
8	Выполнение практического задания №1 по разделу «Подготовка выпускной квалификационной работы»		5
9	Посещение занятий		10
	Экзамен		20
	ИТОГО		100 баллов

⁷ Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

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>	10
3	<i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>	5

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

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

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

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

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



Институт спорта и физического воспитания

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

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

**«Б1.Б.20 Теория и методика избранного вида спорта (горные виды
спорта)»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

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

Уровень образования: *бакалавриат*

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

Год набора 2016 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.

3. Цель освоения дисциплины (модуля): освоить учебно-практический материал, необходимый для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 - "Физическая культура" для работы в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ), училищах олимпийского резерва (УОР), и средних специальных учебных заведениях, владеющих теоретическими знаниями научных достижений в нашей стране и за рубежом и умеющих на практике эффективно воздействовать на ход подготовки спортсменов различного возраста, пола и квалификации.

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

В результате освоения дисциплины, студент должен обладать следующими компетенциями:

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

- определению антропометрических, физических и психических особенностей занимающихся (ПК-10);
- способность разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта (ПК-11);
 - способность использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию (ПК-13);
 - способность совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности (ПК-14);
 - способность осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму (ПК-15)
 - способность планировать оснащение физкультурно-спортивной организации соответствующим оборудованием, экипировкой и инвентарем (ПК-26);
 - способность выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта (ПК-28);
 - способностью проводить научный анализ результатов исследований и использовать их в практической деятельности (ПК-30).

5. Краткое содержание дисциплины (модуля):
 заочная ускоренная форма обучения

№	Разделы (модули) дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (подводный спорт)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Контроль	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра); форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Л	П	СРС			
1	Теория и методика избранного вида спорта (горные виды спорта)	1	2	2	50			
2	История и развитие горных видов спорта	1	2	4	46			
3	Особенности горной среды и обеспечение безопасности деятельности человека в горных видах спорта	1	2	2	48			
4	Снаряжение и экипировка в горных видах спорта. Техника и тактика работы на различных видах горного рельефа	1		2	52			
5	Инженерно-технические основы в горных видах спорта	1		2	44		зачет	
6	Базовые основы работы с альпинистской веревкой	2		2	30			
7	Медико-биологические основы в горных видах спорта и оказание первой доврачебной помощи	2		2	30			
8	Основы обеспечения безопасности в горных видах спорта с использованием альпинистской веревки.	2		2	30			

	Организация страховки и самостраховки						
9	Основы техники передвижения по закрепленным вертикальным и горизонтальным перилам	2		2	30		
10	Основы техники передвижения по скальному рельефу	2		2	30		
11	Задачи и организация НИР и УИРС в горных видах спорта	2		2	30		
12	Семестровый экзамен для студентов первого курса	2			27	9	Экзамен
13	Методика обучения альпинистской технике	3	2	2	50		
14	Методика обучения спортсменов и специалистов в горных видах спорта	3	2	4	50		
15	Основы спортивной техники в горных видах спорта	3		2	50		
16	Организация и проведение соревнований в горных видах спорта	3		2	50		зачет
17	Методика организации и планирования круглогодичной тренировки на этапах НП-1 и НП-2	4	2	4	56		
18	Психолого-педагогические основы горных видов спорта	4		2	58		
19	Характеристика проявлений двигательных и психофизиологических качеств горных видах спорта	4		2	56		

20	Методики проведения научных исследований и тестирования спортсменов в горных видах спорта	4			56		
21	Семестровый экзамен для студентов второго курса	4			25	9	Экзамен
22	Спортивная тактика и стратегия в горных видах спорта	5	2	4	26		
23	Средства и методы спортивной тренировки горных видах спорта	5	2	2	22		
24	Виды спортивной подготовки в горных видах спорта	5		2	21		
25	Методика организации и планирования круглогодичной тренировки на этапах СП-1 и СП-2	5		2	28		зачет
26	Горные виды спорта и специальная подготовка в них. Спортивная спелеология	6	2	4	40		
27	Спортивный отбор в процессе многолетней поэтапной подготовки в горных видах спорта	6		2	32		
28	Методика организации и планирования круглогодичной тренировки на этапах на этапе спортивного совершенствования (СС)	6		2	28		
29	Подготовка выпускной квалификационной работы	6		2	28		
30	Семестровый экзамен для студентов третьего курса	6			26	9	Экзамен

31	Горные виды спорта и специальная подготовка в них. Горный туризм	7	2	2	40		
32	Горные виды спорта и специальная подготовка в них. Спортивное скалолазание	7	2	2	40		
33	Методика организации и планирования круглогодичной тренировки на этапах на этапе спортивного мастерства (СМ) и спортивного долголетия	7	2	2	40		
34	Моделирование спортивной деятельности в горных видах спорта	7	2	2	40		
35	Профессионально-педагогическая деятельность преподавателя, тренера, инструктора, гида по горным видам спорта	7		2	40		зачет
36	Физиологические особенности занимающихся в горных видах спорта	7		2	40		
37	Рекреация спортсменов, занимающихся горными видами спорта	7		2	40		
38	Горные виды спорта и специальная подготовка в них. Спортивное ледолазание, скайранинг, скитур, скиальпинизм	7		2	40		
39	Восстановительные средства и спортивная фармакология в горных видах спорта	7		2	26		
40	Подготовка и апробация выпускной квалификационной работы	7		2	24		
41	Семестровый экзамен для студентов третьего курса	7			25	9	Экзамен
Всего за курс: 1692 часов			28	84	1544	36	

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



Институт спорта и физического воспитания

Кафедра теории и методики тенниса

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«Б1.Б.20 Теория и методика избранного вида спорта (*теннис*)»
(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 2016г.

Москва – 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института спорта и физического воспитания
Протокол №9 от «27» апреля 2016г.

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

(наименование)

Протокол № __ от «__» _____ 20__ г.

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

(наименование)

Протокол № __ от «__» _____ 20__ г.

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

(наименование)

Протокол № __ от «__» _____ 20__ г.

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

(наименование)

Протокол № __ от «__» _____ 20__ г.

Составитель:

Иванова Татьяна Семеновна – кандидат педагогических наук, профессор
кафедры ТиМ тенниса *ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»*

Дмитров Александр Александрович – кандидат педагогических наук,
доцент кафедры ТиМ тенниса *ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»*

Рецензент:

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

1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины (модуля) «Теория и методика избранного вида спорта (теннис)»—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 (теннис)» в структуре основной образовательной программы (ООП) бакалавриата

Учебная дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта (теннис)» 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 тенниса.

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 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)		
		заочная 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 плавании, беге, теннисе; – медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся в группах начальной подготовки; 	4		

	– требований стандартов спортивной подготовки в теннисе к проведению занятий с данным контингентом.			
	<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 теннисе с учетом особенностей занимающихся в группах начальной подготовки и требований образовательных стандартов.			
	<i>Знать:</i> – основы теории и методики физической культуры и спорта; – принципы и методы обучения в теннисе; – медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся на тренировочном этапе многолетней подготовки теннисистов; требования стандартов спортивной подготовки в теннисе к проведению занятий с данным контингентом.	6		
	<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 теннисе с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов.			
	<i>Знать:</i> – основы теории и методики физической культуры и спорта; – принципы и методы обучения; – медико-биологические и психолого-педагогические особенности различных категорий занимающихся; требования стандартов спортивной подготовки в теннисе.	7		
	<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 теннисе с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов.			
	<i>Знать:</i> – основы разностороннего развития занимающихся средствами тенниса; принципов построения занятий по теннису оздоровительной направленности	1		
ОПК-6	<i>Знать:</i>	8		

	<ul style="list-style-type: none"> – факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе подготовки спортсменов в теннисе; – особенности протекания восстановления при занятиях различными видами тенниса. 			
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – подбирать восстановительные средства, используемые после тренировочных нагрузок в теннисе; использовать восстановительные средства, при повышенных тренировочных нагрузках в теннисе. 			
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – планированием восстановительных мероприятий в тренировочном процессе теннисистов. 			
ОПК-8	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – эволюцию правил соревнований по теннису; – судейскую терминологию при проведении соревнований по видам и разрядам тенниса; – основные требования к оборудованию и личному инвентарю участников соревнований. 	1		
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – правила соревнований по теннису; – 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 теннисе; – апробированные методики проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта. 	2		
	<p><i>Уметь:</i></p> <p>выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта</p>	1		
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – методы научного анализа и обработки результатов исследований 	4		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – применять апробированные методики проведения научных исследований в сфере физической культуры и спорта; – применять методы обработки результатов 			

	исследований, проводить научный анализ результатов исследований			
	<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 теннису 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 теннисе с учетом теоретико-методических, медико-биологических и психологических основ спортивной тренировки; – современными технологиями тренировки в теннисе; умениями соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования, предъявляемые к физкультурно-спортивной деятельности.			
ПК-9	<i>Знать:</i> психологическую характеристику двигательной деятельности в теннисе;	4		
	<i>Знать:</i> – методы воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции	5		
	<i>Уметь:</i> – использовать полученные знания в области психологии физической культуры и спорта, в практической работе со спортсменами в целях воспитания моральных принципов честной спортивной конкуренции			
	<i>Владеть:</i> – методами воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции.			
	<i>Знать:</i> – принципы формирования мотивации к занятиям теннисом;	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 теннисом; 			
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – умением формировать мотивацию к занятиям теннисом; 			
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 теннисе; – 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 теннисе.</p>			
ПК-11	<p><i>Знать:</i></p> <p>теоретические основы программирования процесса обучения в теннисе;</p>	3		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – составлять обучающие программы по видам и разрядам тенниса; 			
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – составлять типовые недельные и дневные циклы подготовки по теннису в соответствии с тренировочным этапом многолетней подготовки спортсменов; 	6		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – составлять типовые недельные и дневные циклы подготовки по теннису в соответствии с этапом совершенствования спортивного мастерства спортсменов; 	7		
ПК-13	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – содержание и организацию педагогического контроля в теннисе; – актуальные технологии управления состоянием спортсмена 	7		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – разрабатывать батареи тестов для различных видов педагогического контроля и организовывать их проведение; – фиксировать, анализировать и обобщать результаты педагогического контроля; – находить организационные решения для коррекции состояния занимающихся. 			
	<p><i>Владеть:</i></p>			

	– актуальными для современного тенниса технологиями управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию.				
ПК-14	<i>Знать:</i> – основы теории и методики спортивной тренировки в современном теннисе; – средства и методы физической, технической и тактической подготовки в современном теннисе;	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, инвентарь, оборудования				
	<i>Владеть:</i> – навыками составления планово-финансовых документов по приобретению оборудования, инвентаря и экипировки				
ПК-28	<i>Знать:</i> – основные актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта; – принципы организации и проведения научно-	2			

	исследовательских работ			
	<i>Уметь:</i> – планировать, правильно организовать и провести научный эксперимент по определению эффективности различных видов деятельности в теннисе с использованием апробированных методик			
	<i>Владеть:</i> – навыками дифференцированного подхода к решению (проблематики) возникающих вопросов в современном теннисе			
ПК-30	<i>Знать:</i> – методологии исследовательской деятельности в современном теннисе	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 (теннис)»

4.1 Заочная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет 47 зачетных единиц, экзамены – 45 часов, аудиторных занятий – 188 часов, самостоятельная работа студентов – 1459 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). **Всего за курс: 1692 час**

№	Разделы (модули) дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (теннис)»	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: 4 часа	1		4			

	Модуль 1 (0,11 зачетных единиц – 4 часов) Введение в дисциплину «Теория и методика тенниса»			4			
I курс	Всего:193 час (5.0 зачетных единиц)	1	2	8	183		Зачет
1.1	Модуль 1 (1,08 зачетных единиц – 39 часов) Введение в дисциплину «Теория и методика тенниса»		2	2	35		
1.2	Модуль 2 (1,16 зачетная единица - 42 часов) «Модельные характеристики специалистов по теннису, подготавливаемых в вузах по физической культуре»			2	40		
1.3	Модуль 3 (1,22 зачетная единица – 44 часов) «История, современное состояние и перспективы развития тенниса»		2	2	40		
1.4	Модуль 4 (1 зачетная единица –36 часов) «Соревновательная деятельность (СД) в теннисе»			2	34		
1.5	Модуль 5 (0,94 зачетных единиц – 34 часов) «Способы регистрации действий с целью получения их аналитических и оценочных характеристик»				34		
I курс	Всего:127 часов (4.0 зачетных единиц)	2	4	14	100	9	Экзамен

1.6	Модуль 6 (0,58 зачетных единиц – 21 часов) «Система подготовки теннисистов»		2	2	17		
1.7	Модуль 7 (0.5 зачетная единица – 18 часов) «Взаимосвязь физической, технической, стратеги- тактической, морально-волевой и психологической подготовок»		2	2	14		
1.8	Модуль 8 (0,38 зачетная единица – 14 часов) «Физическая подготовка»			4	10		
1.9	Модуль 9 (0.22 зачетная единица – 8 часов) «Организация, проведение и судейство соревнований, способы составления классификаций»			2	6		
1.10	Модуль 10 (0.33 зачетная единица – 12 часов) «Календарь главных международных соревнований в мире. Особенности их организации, проведения и судейства»			2	10		
1.11	Модуль 11 (0.5 зачетные единицы – 18 часов) «Материально- техническая база развития тенниса»			2	16		
1.12	Модуль 12 (1 зачетная единица – 36 часов) «Семестровый экзамен для студентов первого курса»				27	9	
Всего за I курс: 324 часов (9.0 зачетных единиц)			6	26	283	9	

II курс	Всего: 170 часов (5 зачетных единиц)	3	4	16	150		Зачет
2.1	Модуль 13 (1,5 зачетная единица – 54 часов) «История, современное состояние и перспективы развития тенниса»		2	4	48		
2.2	Модуль 14 (1,38 зачетные единицы – 50 часов) «Актуальные вопросы состояния и перспективы развития тенниса»		2	4	44		
2.3	Модуль 15 (1,05 зачетная единица – 38 часов) «Система подготовки теннисистов»			4	34		
2.4	Модуль 16 (0,77 зачетная единица - 28 часов) «Организация и управление развитием тенниса в России»			4	24		
II курс	Всего: 190 час (5.0 зачетных единиц)	4	2	16	163	9	Экзамен
2.5	Модуль 17 (1,16 зачетная единица – 42 часов) «Организация, проведение и судейство соревнований, способы составления классификаций»		2	4	36		
2.6	Модуль 18 (0,94 зачетных единицы – 34 часов) «Материально-техническая база развития тенниса»			2	32		
2.7	Модуль 19 (1 зачетная единица - 36 часов) «Современные технологии, применяемые для записи, демонстрации и анализа спортивной техники»			4	32		

2.8	Модуль 20 (1,16 зачетная единица - 42 часов) «Теннис в сфере массово- оздоровительной работы»			6	36		
2.9	Модуль 21 (1 зачетная единица - 36 часов) «Семестровый экзамен для студентов второго курса»				27	9	
Всего за II курс: 360 часов (10.0 зачетных единиц)			6	32	313	9	
III курс	Всего:161 часа (4,0 зачетных единиц)	5	2	16	143		Зачет
3.1	Модуль 22 (1,52 зачетная единица - 55 часов) «Восстановление после больших тренировочных и соревновательных нагрузок»		2	4	49		
3.2	Модуль 23 (0.88 зачетная единица – 32 часов) «Структура, основные направления деятельности, основы организационной и управленческой работы Международной Федерации тенниса»			4	28		
3.3	Модуль 24 (1,05 зачетные единицы – 38 часа) «Организация и управление работой по теннису в вузах физической культуры»			4	34		
3.4	Модуль 25 (1 зачетная единица – 36 часов) «Роль спонсорских организаций в развитии тенниса, система их подбора и юридические взаимоотношения с ними»			4	32		

III курс	Всего:127 часов (4 зачетных единиц)	6	4	14	100	9	Экзамен
3.5	Модуль 26 (0,91 зачетная единица – 33 часов) «Календарь главных соревнований по теннису в России, особенности его разработки и реализации, «Российский теннисный тур»»		2	2	29		
3.6	Модуль 27 (0.55 зачетная единица - 20 часов) «Задачи и основные направления работы по теннису в детских садах, школах, высших учебных заведениях, на предприятиях и учреждениях, в санаториях и домах отдыха»		2	4	14		
3.7	Модуль 28 (0,61 зачетная единица - 22 часов) «Малый теннис в массовой оздоровительной работе»			6	16		
3.8	Модуль 29 (0.44 зачетные единицы – 16 часов) «Исследование истории зарубежного и отечественного тенниса»			2	14		
3.9	Модуль 30 (1 зачетная единица - 36 часов) «Семестровый экзамен для студентов третьего курса»				27	9	
Всего за III курс: 288 часов (8,0 зачетных единиц)			6	30	243	9	
IV курс	Всего:171 часов (5,0 зачетных единиц)	7	2	14	155		Зачет
4.1	Модуль 31 (1,13 зачетная единица – 41 часов) «Актуальные		2	2	37		

	вопросы состояния и перспективы развития тенниса»						
4.2	Модуль 32 (0,77 зачетная единица – 28 часов) «Стратегия и тактика»			6	22		
4.3	Модуль 33 (1 зачетной единицы – 36 часа) «Техническая и стратегическая подготовка»			2	34		
4.4	Модуль 34 (1 зачетная единица – 36 часов) «Особенности подготовки теннисистов, достигших высоких результатов, в том числе и профессионалов»			2	34		
4.5	Модуль 35 (0,83 зачетной единицы - 30 часов) «Обеспечение участия теннисистов в российских и международных соревнованиях»			2	28		
IV курс	Всего: 189 часов (5 зачетных единиц)	8	4	16	160	9	Экзамен, курсовая работа
4.6	Модуль 36 (4,25 зачетная единица – 153 часов) «Современные технологии, применяемые для записи, демонстрации и анализа спортивной техники»		4	16	133		
4.10	Модуль 40 (1 зачетная единица - 36 часов) «Семестровый экзамен для студентов четвертого курса»				27	9	
Всего за IV курс: 360 часов (10 зачетных единиц)			6	30	315	9	

V курс	Всего:168 часов (5,0 зачетных единиц)	9	4	14	150		Зачет
4.5	Модуль 35 (4,66 зачетной единицы - 168 часов) «Обеспечение участия теннисистов в российских и международных соревнованиях»		4	14	150		
V курс	Всего:192 часов (5,0 зачетных единиц)	10	4	24	155	9	Экзамен
4.5	Модуль 35 (5,08 зачетной единицы - 183 часов) «Обеспечение участия теннисистов в российских и международных соревнованиях»		4	24	155		
Всего за V курс 360 часов (10 зачетных единиц)			8	38	305	9	
Всего за курс:1692 час (47 зачетных единиц)			32	188	1459	45	

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

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

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 заочной формы обучения:

Вопросы для устного ответа:

1. Этап возникновения и начального развития тенниса (до 1895 г.). Особенности инвентаря, площадок, правил игры.
2. Этап начала широкого развития тенниса (1896-1913 г.г.). установление традиционных международных связей.
3. Первый этап широкого развития тенниса между первой и второй мировыми войнами (1918-1939 г.г.).
4. Второй этап широкого развития тенниса после Второй мировой войны при отдельных выступлениях в соревнованиях теннисистов-любителей и теннисистов-профессионалов (1946-1967 г.г.).
5. Третий этап широкого развития тенниса (с 1967 г.). Совместные выступления в соревнованиях теннисистов-любителей и теннисистов-профессионалов. Значительное повышение интереса к теннисным соревнованиям. Восстановление тенниса в числе олимпийских видов спорта.
6. Турниры Большого Шлема. Кубки Девиса и Федерации. Теннисные академии. Ведущие игроки современности.
7. Зарождение отечественного лаун-тенниса. Основные вехи его развития. Всероссийские соревнования 1907-1914 г.г..
8. Теннис в СССР. Этапы развития. Чемпионы разных лет. Всесоюзные соревнования. Первые выступления на международной арене.
9. Современное состояние тенниса в стране. Материально-техническая база тенниса. Участие отечественных теннисистов в основных международных соревнованиях.

10. Структура соревновательной деятельности (СД). Классификация приемов техники, стратегии и тактики. Спортивная борьба как целостная динамическая система.

11. Аналитические характеристики СД сильнейших отечественных и зарубежных теннисистов, включая теннисистов детского и юношеского возрастов.

12. Характеристики тенденций развития СД.

13. Общие основы спортивной техники. Техника - как целостная организация двигательных действий. Фазовый состав приемов техники и влияние его особенностей на эффективность ударов.

14. Классификация основных приемов техники тенниса. полет и отскок мяча, его взаимодействие с ракеткой и поверхностью корта.

15. Способы держания ракетки и их влияние на формирование техники и стиля игры теннисистов.

16. Биомеханический анализ техники основных ударов. Анализ особенностей выполнения ударов с различным направлением, вращением и силой.

17. Понятие о стратегии и тактики тенниса. Их взаимосвязь. Главные структурные элементы стратегии и тактики двигательных действий. Задачи стратегии и тактики.

18. Методические особенности использования стратегии и тактики с учетом «разведывательных» данных об игре, физических, психологических особенностях, характеризующих соперника.

19. Прогнозирование стратегии и тактики. Контрмоделирование и планирование стратегии и тактики.

20. Способы регистрации СД. Их особенности. Анализ получаемых результатов.

21. Соревновательное поведение как элемент стратегии и тактики. Кодекс поведения теннисиста.

22. Формирование норм профессионального поведения на корте.

23. Виды подготовки. Взаимосвязь физической, технической, стратегическо-тактической, морально-волевой и психологической видов подготовки.

24. Общие основы методики обучения и совершенствования теннисиста применительно к различным видам подготовки. Основные педагогические средства, используемые при обучении и совершенствовании подготовленности теннисиста.

1.2.2. Содержание экзаменационных требований для студентов во Псеместре заочной формы обучения:

Вопросы для устного ответа:

1. Быстрота теннисиста. Формы ее проявления. Основные средства и методы воспитания быстроты.
2. Скоростно-силовые качества теннисиста. Особенности их проявления в деятельности. Основные средства и методы их воспитания.
3. Ловкость теннисиста. Особенности ее проявления в деятельности теннисиста. Основные средства и методы ее воспитания.
4. Выносливость теннисиста. Особенности ее проявления в деятельности теннисиста. Основные средства и методы ее воспитания.
5. Гибкость теннисиста. Особенности ее проявления в деятельности теннисиста. Основные средства и методы ее воспитания.
6. Основы теории обучения двигательным действиям в теннисе. Понятие тренировки. Роль педагога в обучении.
7. Ранняя специализация в теннисе. Подготовка детей к активным занятиям теннисом.
8. Мини-теннис в массовой оздоровительной работе. Правила, организация и судейство соревнований по мини-теннису.
9. Игровой метод в процессе подготовки теннисистов различного возраста и уровня подготовленности.
10. Организация и проведение индивидуальных и групповых занятий с лицами разного возраста и уровня подготовленности. Учет индивидуальных, половых, возрастных особенностей занимающихся.
11. Календарь главных международных соревнований в мире для юношей и девушек. Особенности их организации и проведения.
12. Календарь главных международных соревнований в мире для взрослых. Особенности их организации и проведения.
13. История возникновения и перспективы развития классификации теннисистов. Значение классификации для теннисистов, организаторов турниров, менеджеров, спонсоров, рекламодателей и любителей тенниса.
14. Международные классификации по теннису ITF, WTA, ETA, ATP. Классификация национальных федераций. Методики, лежащие в основе их составления.
15. Разнообразие существующих теннисных классификационных систем. Их отличительные особенности.
16. Отечественные классификации теннисистов. Их достоинства и недостатки.

17. Календарь главных соревнований по теннису в России. Особенности его разработки и реализации.
18. «Российский теннисный тур». Особенности организации. Содержание работы.
19. Особенности региональных календарей соревнований, их организация, проведение и судейство.
20. Структура судейских коллегий. Распределение обязанностей между судьями. Основные виды и формы документации. Кодекс судьи по теннису.
21. Правила соревнований по теннису: одиночные и парные игры. Правила игры в теннис на колясках. Кодекс поведения игрока.
22. Особенности теннисного инвентаря. Теннисные ракетки. Струны. Мячи. Обувь и спортивная одежда.
23. Теннисные площадки, их оборудование и уход за ними.
24. Тренажеры для развития специальных физических качеств, обеспечивающих эффективное выполнение ударных действий. Методика их применения.
25. Организация и проведение массовых мероприятий по теннису. Анализ массовых мероприятий, проводимых клубами Москвы, федерациями тенниса Москвы и России. Зарубежный опыт.

Практическая демонстрация и анализ технического приема по заданию преподавателя.

1.2.3. Содержание зачетных требований для студентов в III семестре заочной формы обучения:

Вопросы для собеседования:

1. Актуальные вопросы развития тенниса в стране и за рубежом. Основные задачи и мероприятия по дальнейшему развитию тенниса в стране.
2. Классификация ударов в теннисе на основе биомеханического обоснования их техники. Критерии оптимальности и факторы оптимизации ударных действий.
3. Морфологические, функциональные и психологические особенности статуса теннисиста. Их влияние на индивидуальные особенности техники выполнения ударных действий. Оптимизация технологии обучения ударным действиям.
4. Общая характеристика современной тактики. Принципы отечественной школы тактики тенниса. Характеристика тактических действий. Психологические особенности тактических действий. Тактическое мышление, предвидение и интуиция.

5. Индивидуально-тактические особенности действий. Их диагностика и совершенствование.
6. Цель и задачи многолетнего процесса подготовки теннисистов.
7. Основные этапы подготовки. Их цели, основные задачи, средства и методы тренировки.
8. Возрастные принципы, объем и интенсивность нагрузки. Влияние возрастных и половых особенностей на процесс воспитания. Сенситивные периоды.
9. Проявление физических качеств в деятельности теннисистов. Средства и методы воспитания и контроля за физическими качествами.
10. Этапы технической подготовки. Средства и методы технической подготовки юных теннисистов.
11. Особенности методики формирования навыков в процессе тренировки. Особенности методики стабилизации и совершенствования сформированных технических навыков. Пути и условия повышения помехоустойчивости к выполнению технических навыков.
12. Качества, влияющие на процесс становления и совершенствования техники. Методика их воспитания. Этапы стратегического-тактической подготовки. Средства и методы стратегического-тактической подготовки юных теннисистов.
13. Особенности методики формирования и совершенствования стратегического-тактической подготовки.
14. Качества, влияющие на процесс становления и совершенствования стратегии и тактики. Методика их воспитания.
15. Моральные и волевые качества теннисиста. Мотивация. Умение мобилизоваться.
16. Непрерывность морально-волевой подготовки теннисистов в процессе активных занятий теннисом. Роль тренера как педагога-воспитателя.
17. Методология воспитания волевых качеств, их взаимосвязь. Взаимосвязь волевой и других видов подготовки теннисистов. Воспитание моральных качеств.
18. Значение психологической подготовки в деле повышения эффективности тренировочного процесса и соревновательной деятельности теннисистов. Компоненты психологической подготовленности теннисистов.
19. Методы психодиагностики, регуляции и саморегуляции психических состояний.
20. Игровая подготовка как процесс объединения всех видов подготовки в

систему ведения спортивной борьбы в соревнованиях. Принцип компенсации различных способностей в процессе игровой подготовки.

21. Средства и методы игровой подготовки. Соревновательный метод, его специфические особенности. Особенности игровой подготовки на возрастных этапах.

22. Цель и основные задачи теоретической подготовки теннисистов. Основное содержание теоретической подготовки.

23. Особенности организации подготовка в ДЮСШ, СДЮШОР, клубах и академиях юных теннисистов, нацеленных на достижение высоких спортивных результатов.

24. Возрастные особенности подготовки. Оптимальные сроки начала занятий. Учет сенситивных периодов развития различных качеств. Этапность обучения.

Деловая игра

Тема: Действия главной судейской коллегии при организации и проведении соревнований по теннису:

- жеребьевка;
- составление расписания;
- вызов главного судьи на корт;

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

Вопросы для устного ответа:

1. Задачи и особенности отбора юных теннисистов. Основные этапы: начальный, ежегодный, отбор в сборные команды.
2. Цель, организация и методика проведения начального этапа отбора.
3. Структура Федерации тенниса России. Функциональные обязанности президента, первого вице-президента, вице-президентов и генерального секретаря.
4. Программы Федерации. Пропаганда тенниса и информация о его развитии в средствах массовой информации. Издательская деятельность. Подготовка и повышение квалификации специалистов. Развитие международных связей.
5. Структура и деятельность Федераций тенниса региональных масштабов на примере Московской федерации тенниса.
6. Опыт создания теннисных клубов и спортивных секций в нашей стране и за рубежом. Организация, управление и содержание их работы.
7. Деятельность ведущих теннисных клубов. Юридические нормы их создания. Материально-техническая база. Членство. Оздоровительная и спортивная направленность деятельности.
8. Календарь главных международных соревнований текущего спортивного

года. Новое в особенностях организации их проведения и судейства.

9. Место всероссийского тренерского совета в структуре ФТР. Цели, задачи и управление его деятельностью.

10. Кубок Кремля - самый крупный международный турнир, проводимый в России. Его организация, проведение, судейство, финансирование. Освещение в средствах массовой информации.

11. Особенности календаря главных соревнований по теннису в России в данном спортивном году. Система определения чемпионов России по итогам участия в «Российском теннисном туре».

12. Особенности региональных календарей соревнований на примере Москвы и Московской области.

13. Права и обязанности всех членов главной судейской коллегии, проводящей соревнования. Судейская документация.

14. Оснащение, организация и функционирование ведущих теннисных центров.

15. Современные средства поддержания качественного функционирования теннисных площадок.

16. Обучающие устройства и приспособления, создающие первичные представления, мышечные ощущения, связанные с взаимодействием ракетки и мяча.

17. Тренажеры, формирующие мышечные ощущения, возникающие при взаимодействии ракетки с мячом в процессе освоения и совершенствования различных ударных действий.

18. Современные технологии, применяемые для записи, демонстрации и анализа спортивной техники.

19. Особенности проведения индивидуальных и групповых занятий в ведущих отечественных и зарубежных детских спортивных школах, теннисных клубах и академиях

20. Медицинское оснащение и деятельность, связанная с медицинским контролем, осуществляемая в ведущих отечественных и зарубежных детских спортивных школах, теннисных клубах и академиях.

21. Современные методы исследования спортивной техники, стратегии и тактики теннисистов в практике работы с взрослыми и юными теннисистами.

22. Современные методы исследования технической, стратегической и тактической подготовок теннисистов. Обработка получаемых результатов и их применение в

практике подготовки ведущих взрослых и юных теннисистов.

23. Современные методы исследования психологической подготовки теннисистов. Обработка получаемых результатов и их применение в практике подготовки ведущих взрослых и юных теннисистов.

24. Анализ результатов деятельности комплексной научной группы при сборной команде России

25. Анализ данных, полученных в ходе научной работы с ведущими юными теннисистами на смотре-конкурсе «Олимпийские надежды России».

26. Практическая демонстрация и анализ технического приема по заданию преподавателя.

1.2.5. Содержание зачетных требований для студентов в Семестре заочной формы обучения:

Вопросы для устного ответа:

1. Актуальные вопросы развития тенниса в стране в данном спортивном году. Сравнительный анализ показателей уровней развития тенниса в России за истекший и предыдущие годы.

2. Анализ крупнейших соревнований и итогов выступления отечественных теннисистов и ведущих теннисистов мира.

3. Анализ технических особенностей игры ведущих теннисистов юношеского и взрослого возраста, продемонстрированных на крупнейших турнирах года. Сопоставление с особенностями техники «звезд» предшествующих лет.

4. Психологические, медикаментозные, гигиенические средства и методы восстановления после тренировочных и соревновательных нагрузок.

5. Учет возрастных и половых особенностей при выборе средств и методов восстановления. Опыт использования восстановительных средств и методов в практике теннисистов. Диета. Восстановительные центры.

6. Методика психологического восстановления.

7. Методика медикаментозного и гигиенического восстановления.

8. Нормативно-правовые документы, регулирующие деятельность детских спортивных школ, теннисных клубов и академий.

9. Организация работы детских спортивных школ, теннисных клубов и академий и критерии оценки их деятельности на этапах многолетней спортивной подготовки. Организация учебно-тренировочного процесса.

10. Программа для ДЮСШ и СДЮШОР по теннису. Общие положения. Характеристика программы.

11. Программирование тренировочного процесса и методика его

построения.

12. Содержание подготовки в группах начальной подготовки.
13. Содержание подготовки в учебно-тренировочных группах.
14. Содержание подготовки в группах спортивного совершенствования.
15. Цель и задачи, структура, организация и методика проведения ежегодного этапа отбора теннисистов.
16. Формы и методы планирования, учета и контроля в работе с юными теннисистами.
17. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Соотношение ОФП и СФП в годичных циклах на различных этапах подготовки теннисистов.
18. Комплексный педагогический, медико-биологический, психологический контроль и его значение в управлении процессом подготовки юных теннисистов.
19. Особенности планирования, организации и проведения занятий с юными теннисистами различных лет обучения.
20. Ведущие международные теннисные федерации: ИТФ (международная теннисная федерация), WTA (женская теннисная ассоциация), АТР (ассоциация теннисистов профессионалов), ЕТА (европейская теннисная ассоциация). Структура и основные направления их деятельности.
21. Опыт создания спортивных клубов в академии. Организация, управление и содержание их работы. Юридические нормы их создания. Материально-техническая база. Членство. Оздоровительная и спортивная направленность деятельности.
22. Организация и содержание курса по теннису в ВУЗах физической культуры.

1.2.6. Содержание экзаменационных требований для студентов во VI семестре заочной формы обучения:

Вопросы для устного ответа:

1. Роль спонсорских организаций в развитии тенниса, система их подбора и юридические взаимоотношения с ними.
2. Ведущие спонсорские организации российского тенниса. Спонсорство и Кубок Кремля.
3. Спонсорство и детский теннис. Индивидуальное спонсорство. Юридическая основа взаимоотношений со спонсорами.
4. Календарь главных международных соревнований текущего спортивного года. Новое в особенностях организации их проведения и судейства.
5. Крупнейшие юношеские международные соревнования, проводимый в

России и за рубежом. Их организация, проведение, судейство, финансирование. Освещение в средствах массовой информации.

6. Сравнительный анализ классификаций международных организаций и национальных федераций с отечественными вариантами теннисных классификаций.

7. Преимущества и недостатки официальной классификации теннисистов России.

8. Любительский и профессиональный теннис. Возрастные рамки начала профессиональной карьеры. Награждение победителей детских и юношеских соревнований. Призовые фонды турниров.

9. Система контрактов с фирмами, организациями, клубами, федерациями.

10. Особенности календаря главных соревнований по теннису в России в данном спортивном году.

11. Требования к материально-технической базе соревнований.

12. Организация и проведение массовых мероприятий по теннису.

13. Особенности проведения индивидуальных и групповых занятий с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья и инвалидами.

14. Существующий опыт планирования подготовки российских теннисистов. Структура тренировки.

15. Особенности календаря соревнований, тренировочных и соревновательных нагрузок на кортах с разным покрытием.

16. Особенности технико-тактических действий и их интенсивность на кортах с разным покрытием. Общее время матча, чистое время матча, количество сыгранных геймов, их средняя продолжительность.

17. Структура микроциклов. Контроль за нагрузкой.

18. Структура мезоциклов. . Контроль за нагрузкой.

19. Структура макроциклов. Контроль за нагрузкой.

20. Методы планирования подготовки теннисистов.

21. Современные методы исследования психологической подготовки теннисистов. Обработка получаемых результатов и их применение в практике подготовки ведущих взрослых и юных теннисистов.

22. Основные научные подходы, применяемые при конструировании тренажерных устройств и разработке методик их использования в занятиях с теннисистами.

23. Задачи и организация педагогических экспериментов на группах

теннисистов детского и юношеского возраста.

24. Практическая демонстрация и анализ технического приема по заданию преподавателя.

1.2.7. Примерная тематика курсовых работ для студентов III курса очного обучения:

1. Основные особенности организации работы детских спортивных школ, теннисных клубов и академий на современном этапе. Критерии оценки их деятельности на этапах многолетней спортивной подготовки.
2. Программирование тренировочного процесса и методика его построения.
3. Содержание подготовки в группах начальной подготовки.
4. Содержание подготовки в учебно-тренировочных группах.
5. Содержание подготовки в группах спортивного совершенствования.
6. Цель и задачи, структура, организация и методика проведения отбора теннисистов.
7. Формы и методы планирования, учета и контроля в работе с юными теннисистами.

1.2.8. Содержание зачетных требований для студентов в VII семестре заочной формы обучения:

Вопросы для устного ответа:

1. Актуальные вопросы развития тенниса в стране в данном спортивном году. Сравнительный анализ показателей уровней развития тенниса в России за истекший и предыдущие годы.
2. Анализ крупнейших соревнований и итогов выступления отечественных теннисистов и ведущих теннисистов мира.
3. Анализ технических особенностей игры ведущих теннисистов юношеского и взрослого возраста, продемонстрированных на крупнейших турнирах года. Сопоставление с особенностями техники «звезд» предшествующих лет.
4. Модельные требования к технике теннисистов на этапах подготовки.
5. Модельные требования к технике ведущих теннисистов.
6. Требования, предъявляемые к стратегии и тактики ведущих теннисистов различных возрастных групп. Прогнозируемые перспективы стратегии и тактики тенниса.
7. Основные закономерности тренировки теннисистов. Направленность к высшим достижениям и углубленная специализация.
8. Единство общей и специальной подготовки теннисистов.

9. Зависимость средств общей и специальной подготовки от уровня мастерства и возраста занимающихся. Непрерывность тренировочного процесса. Единство постепенности и тенденции к максимальным нагрузкам. Волнообразность динамики нагрузки. Цикличность.

10. Анализ основных характеристик тренировочных и соревновательных нагрузок теннисистов различной квалификации при игре на различных покрытиях.

11. Физическая подготовка на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

12. Особенности технико-тактической подготовленности ведущих отечественных и зарубежных теннисистов и пути ее совершенствования.

13. Система записи и сравнительный анализ технико-тактических действий ведущих игроков в условиях тренировки и соревнования.

14. Характеристика двигательной деятельности высококлассных теннисистов.

15. Планирование тактики. Факторы, лежащие в основе планирования тактических действий.

16. Общий тактический план участия в соревновании и тактические планы участия в отдельных матчах. Примеры наиболее удачных тактических планов ведущих теннисистов.

17. Календарь соревнований. Динамика спортивных результатов. Закономерности развития спортивной формы, ее фазовость.

18. Особенности длительности и содержания подготовительного периода подготовки.

19. Особенности длительности и содержания соревновательного периода подготовки.

20. Особенности длительности и содержания переходного периода подготовки.

21. Специализированность, направленность, координационная сложность и величина нагрузки тренировочных занятий и соревновательных матчей.

22. Формы и методы планирования, учета и контроля в работе с высококлассными теннисистами.

23. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Соотношение ОФП и СФП в годичных циклах на различных этапах подготовки.

24. Комплексный педагогический, медико-биологический, психологический контроль и его значение в управлении процессом подготовки высококлассных

теннисистов.

25. Виды контроля. Цели, задачи и основное содержание текущего, этапного контроля. Анализ результатов контроля и коррекция учебно-тренировочного процесса.

26. Организации, участвующие в обеспечении подготовки теннисистов и особенности их взаимодействия.

27. Деятельность ЗАО и АНО «Кубок Кремля», спортивного агентства, «Фонда развития тенниса», временных комитетов и директоров крупных теннисных мероприятий, Всероссийской коллегии судей.

28. Структура и стратегические задачи комплексной целевой программы развития тенниса в России.

29. Подготовка специалистов по теннису в высших учебных заведениях. Деятельность системы повышения квалификации.

30. Организация и содержание работы комплексной научной группы (КНГ).

31. Организация и содержание медицинского обеспечения.

32. Финансово-инвестиционные программы: маркетинговые, рекламно-спонсорские. Коммерческие проекты.

33. Расширение календаря отечественных и международных соревнований. Обеспечение финансовых и других возможностей для выступления российских теннисистов в международных соревнованиях за рубежом, начиная с подросткового возраста.

34. Участие средств массовой информации в развитии отечественного тенниса. Проект «Русский Кубок».

35. PR – деятельность в теннисе

36. Разработка и анализ «зоны ближайшего развития» PR – стратегии для конкретного теннисного клуба.

37. Календарь главных международных соревнований текущего спортивного года. Новое в особенностях организации их проведения и судейства.

38. Организация и проведение турниров «Большого шлема».

39. Особенности календаря главных соревнований по теннису в России в данном спортивном году.

40. Основная документация по планированию, проведению и отчетности о соревнованиях в соответствии со стандартами «Российского теннисного тура».

41. Международные правила соревнований по теннису, организационные

вопросы, связанные с подготовкой и проведением международных соревнований.

42. Судейская документация.
43. Обзор рынка информационных услуг по теннисной тематике.
44. Приемы применения графических возможностей современных компьютеров для обучения технике исполнения различных элементов игры.
45. Технология применения персональных компьютеров для измерения скоростей ударов, темпа игры.
46. Деятельность КНГ при исследовании спортивной техники, стратегии, тактики ведущих отечественных теннисистов. Анализ результатов исследований.
47. Деятельность КНГ по планированию подготовки ведущих российских теннисистов.
48. Современные методы исследования подготовки ведущих российских теннисистов.
49. Экспериментальные исследования конструирования тренажерных устройств и разработки методик их использования в мировой теннисной практике.
50. Методические разработки системы поэтапного отбора теннисистов, способных в перспективе достигнуть высоких спортивных результатов
51. Методика проведения педагогического экспериментирования. Использование получаемых научных результатов в практике подготовки теннисистов.
52. Практическая демонстрация и анализ технического приема по заданию преподавателя.
53. Актуальные вопросы развития тенниса в стране в данном спортивном году. Сравнительный анализ показателей уровней развития тенниса в России за истекший и предыдущие годы.
54. Анализ крупнейших соревнований и итогов выступления отечественных теннисистов и ведущих теннисистов мира.
55. Современные тенденции и прогнозируемые перспективы техники на уровне высшего спортивного мастерства.
56. Модельные требования к технике ведущих теннисистов.
57. Модельные требования к технике ведущих теннисистов детского и юношеского возрастов на этапах спортивной подготовки.
58. Современные тенденции и прогнозируемые перспективы стратегии и тактики на уровне высшего спортивного мастерства.
59. Модельные требования к стратегии и тактике ведущих теннисистов.

60. Модельные требования к стратегии и тактике ведущих теннисистов детского и юношеского возрастов на этапах спортивной подготовки.
61. Структура и содержание физической подготовки в мужской и женской сборных командах страны.
62. Структура и содержание физической подготовки в сборных командах страны среди юношей и девушек.
63. Динамика результатов тестирования физической подготовленности и изменение содержания тренировочного процесса по физической подготовке в сборных командах страны различных лет.
64. Динамика результатов тестирования морально-волевой и психологической подготовленности и изменение содержания тренировочного процесса по этим видам подготовки в сборных командах страны различных лет.
65. Специфические особенности длительности и содержания периодов подготовки профессиональных теннисистов.
66. Особенности длительности и содержания подготовительного периода подготовки членов мужской и женской сборных команд страны.
67. Особенности длительности и содержания соревновательного периода подготовки членов мужской и женской сборных команд страны.
68. Особенности длительности и содержания переходного периода подготовки мужской и женской сборных команд страны.
69. Структура, основные направления деятельности, перспективное и текущее планирование работы Всероссийского тренерского совета.
70. Сравнительный анализ опыта создания и функционирования теннисных клубов Европы, Америки и России. Оздоровительная и спортивная направленность деятельности.

1.2.9. Содержание экзаменационных требований для студентов во VIII семестре заочной формы обучения:

Вопросы для устного ответа:

1. Тенденции развития соревновательной деятельности сильнейших теннисистов мира.
2. Начальная подготовка юных теннисистов. Задачи и направленность тренировочных нагрузок с учетом биологических и психологических особенностей.
3. Внутренняя сторона нагрузки соревновательного матча в теннисе.
4. Тенденции развития современной техники тенниса.

5. Влияние температуры окружающей среды на психику и организм человека, а также на его работоспособность. Механизмы адаптации и особенности тренировки в условиях пониженной и повышенной температуры окружающей среды в теннисе.
6. Внешняя сторона нагрузки в соревновательном теннисном матче.
7. Принцип оздоровительной направленности физического воспитания. Состав упражнений и величина нагрузки в зависимости от решаемых задач, возраста и подготовленности занимающихся теннисом.
8. Структура макроциклов в тренировке теннисиста и их характеристика. Спортивная форма и ее фазы. Механизмы адаптации к нагрузкам.
9. Этап углубленной спортивной специализации. Задачи и направленность тренировочных нагрузок с учетом биологических и психологических особенностей. Особенности тренировочных и соревновательных нагрузок у теннисистов на этом этапе.
10. Анализ техники ударов по отскочившему мячу, методика обучения и совершенствование.
11. Учебно-тренировочный этап подготовки юных теннисистов. Решаемые задачи, направленность и режим нагрузок.
12. Виды передвижений теннисиста, особенности «работы ног» при разных ударах. Методика обучения и совершенствования.
13. Особенности питания теннисистов. Основные требования к калорийности рациона, к его углеводному, липидному, белковому, минеральному и витаминному компонентам.
14. Планирование подготовительного периода подготовки теннисиста (задачи, средства и методы).
15. Теннис в сфере массово – оздоровительной работы.
16. Структура микроцикла в теннисе и его характеристика. Типы микроциклов.
17. Техническая и тактическая подготовка юных теннисистов для одиночной и парной игры со счетом.
18. Структура мезоцикла в теннисе и факторы ее обуславливающие. Типы мезоциклов.
19. Система спортивной подготовки теннисистов: цели, задачи, принципы; основные виды подготовки; основные этапы и периоды; соревнования в системе подготовки; оценка эффективности.
20. Хватки ракетки и условия их применения.

21. Общенаучные и специфические методы в комплексных исследованиях в сфере физической культуры и спорта (системный, модельный и интегративный подходы, методы наблюдения, анкетирования, тестирования, собеседования, интервью, анализа литературы и документов, педагогический эксперимент, опытная проверка и др.
22. Анализ техники ударов с лета. Методика обучения и совершенствования.
23. Составление тактического плана игры в теннисе против конкретного соперника.
24. Анализ техники укороченных ударов, методика ее формирования и совершенствования.
25. Тренажеры, используемые при становлении техники основных ударов в теннисе.
26. Анализ соревновательной деятельности теннисиста (нотационная запись, расчет коэффициентов стабильности и надежности технических приемов, анализ и коррекция подготовки).
27. Специальная техническая и физическая подготовка юных теннисистов к действиям у сетки в сложных игровых условиях.
28. Средства тренировки в теннисе соревновательной направленности.
29. Специальная техническая и физическая подготовка юных теннисистов к действиям у сетки в сложных игровых условиях.
30. Средства тренировки в теннисе соревновательной направленности.
31. Тенденции в конструировании и технологии производства теннисных ракеток, выбор ракетки.
32. Основы тактики одиночной игры.
33. Этап начального отбора юных теннисистов. Задачи, методы и организация.
34. Выбор стиля игры.
35. Тестирование специальной физической подготовленности теннисистов в ДЮСШ.
36. Техника подачи, методика ее становления и совершенствования
37. Построение персонализированного годового тренировочного плана для игроков высокой квалификации. Учет и контроль работы.
38. Анализ техники ударов с полулета и тактические особенности их использования. Методика обучения и совершенствования.
39. Особенности проявления и методика воспитания у теннисистов гибкости и способности к мышечному расслаблению.
40. Классификация ударов с отскока в теннисе

41. Система отбора в процессе многолетней подготовки теннисистов. Структура и содержание отбора (состояние здоровья, морфофункциональные, психологические и спортивно-педагогические критерии).

42. Управление психическим состоянием теннисиста во время тренировок и соревнований.

43. Травматизм в теннисе Локализация травм. Их причины и способы профилактики. Особенности соблюдения безопасности на занятиях.

44. Анализ техники ударов слева одной и двумя руками, методика обучения и совершенствования.

45. Особенности технической, физической подготовленности и соревновательной деятельности сильнейших теннисистов и теннисисток мира.

46. Техника выполнения различных видов ударов над головой, методика обучения и совершенствование.

47. Основные направления научно-исследовательской работы по теннису.

48. Анализ техники свечи, тактические особенности ее использования и методика обучения.

49. Основы тактики парной игры.

50. Классификация ударов с лета

51. Организация, судейство и проведение основных соревнований по теннису в мире и России.

52. Виды разминки в тренировке теннисистов.

1.2.10. Примерная тематика выпускных квалификационных работ:

1. Модельные требования к технике теннисистов на этапах подготовки.

2. Требования, предъявляемые к стратегии и тактики ведущих теннисистов различных возрастных групп. Прогнозируемые перспективы стратегии и тактики тенниса.

3. Основные закономерности тренировки теннисистов. Направленность к высшим достижениям и углубленная специализация.

4. Зависимость средств общей и специальной подготовки от уровня мастерства и возраста занимающихся.

5. Анализ основных характеристик тренировочных и соревновательных нагрузок теннисистов различной квалификации при игре на различных покрытиях.

6. Особенности технико-тактической подготовленности ведущих отечественных и зарубежных теннисистов и пути ее совершенствования.

7. Система записи и сравнительный анализ технико-тактических действий ведущих игроков в условиях тренировки и соревнования.

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

а) Основная литература:

1. Белиц-Гейман С.П. Теннис : учебник для ин-тов физ. культуры: Ком. по физ. культуре и спорту / Белиц-Гейман Семен Павлович. - М.: ФиС, 1977. - 224 с.: ил.
2. Белиц-Гейман С.П. Теннис для родителей и детей / Белиц-Гейман Семен Павлович. - М.: Педагогика, 1988. - 224 с.: ил.
3. Белиц-Гейман С. В мире большого тенниса /Белиц-Гейман Семен Павлович. - М.: ИНТЕРГРАФ СЕРВИС, 1994. - 351 с.: ил.
4. Белиц-Гейман С.П. Теннис : школа чемпионской игры и подготовки / Белиц-Гейман Семен Павлович.. - М.: АСТ-Пресс, 2001. - 223 с.: ил.
5. Всеволодов И.В. Материально-техническая база развития тенниса : Лекции для студентов РГАФК / И.В. Всеволодов.; РГАФК. - М., 2000. - 38 с.
6. Голенко В. Азбука тенниса / В.А.Голенко, А.П. Скородумова, Ш.А. Тарпищев. - М.: ДЕДАЛУС, 2003. - 149 с.: ил.
7. Голенко В.А. Школа тенниса / В.А.Голенко, А.П. Скородумова, Ш.А. Тарпищев. - М.: ДЕДАЛУС, 2003. - 190 с.
8. Голенко В. Академия тенниса / В.А.Голенко, А.П. Скородумова, Ш.А. Тарпищев. - М.: ДЕДАЛУС, 2003. – 237 С. ил.
9. Зайцева Л.С. Теннис для всех : учеб. пособие для студентов вузов по специальности N 022300 : рек. науч.-метод. советом УМО / Л.С. Зайцева - М.: Колос, 1998. - 129 с.: ил.
10. Иванова, Т. С. Путь к мастерству: Организационные и методические основы подготовки юных теннисистов / Т. С. Иванова – М.:ФиС, 1993. – 115 с.
11. Иванова Т.С. Организационно-методические основы подготовки юных теннисистов : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101 : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта : доп. Федер. агентством по физ. культуре и спорту / Т.С. Иванова. - М.: Физ. культура, 2007. - 117 с.: табл
12. Скородумова А.П. Современный теннис : Основы тренировки / А.П. Скородумова - М.: ФиС, 1984. - 160 с.: ил.

13. Скородумова А.П. Пути совершенствования мастерства : Конференция специалистов по теннису социалистических стран // Теннис: Ежегодник. - М., 1986. - С. 22-28.

14. Скородумова А.П. Теннис : Как добиться успеха / А.П. Скородумова. - М.: Pro-press, 1994. - 176 с.: ил.

15. Фоменко Б.И. История лаун-тенниса в России / Фоменко Борис Иванович. - М.: Большая Рос. энцикл., 2001. - 223 с.: ил.

16. Шокин А.И. Мини-теннис в подготовке юных теннисистов, ориентированных на достижение высоких спортивных результатов : учеб. пособие для студентов РГАФК / А.И.Шокин, РГАФК. - М., 1999. - 93 с.

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

<http://www.itftennis.com/> - Официальный сайт Международной федерации тенниса.

<http://www.tenniseurope.org/> - Официальный сайт Европейской федерации тенниса

<http://www.wtatennis.com> - Женская теннисная ассоциация

<http://www.itftennis.com/juniors/> - Международная федерации тенниса, раздел юниоры.

<http://www.tennis-russia.ru/>

<http://www.daviscup.com/en/home.aspx>

<http://www.fedcup.com/en/home.aspx>

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

– *программное обеспечение дисциплины (модуля):*

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

	<p>-Microsoft Word -Microsoft Excel -Microsoft PowerPoint -Microsoft Outlook</p>	<p>ППС Университета в соответствии с приказом Минспорта России от 08 сентября 2017 года № 796 в составе: <i>Редактор текстовый,</i> <i>Редактор табличный,</i> <i>Редактор деловой графики и презентаций</i> <i>Почтовая программа, организатор, планировщик задач.</i></p>
3.	Adobe Acrobat DC	<p>Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа (.pdf). Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.</p>
4.	WinRAR (WinZip)	<p>Архиватор файлов. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.</p>
5.	Dr.Web	<p>Локальная антивирусная программа. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.</p>

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

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

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

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

7.2. Теннисный центр.

7.3. Оборудование для проведения методических и самостоятельных занятий

7.3.1. Видеопроектор SanyoPLC-XU 58 – 2006 г.

7.3.2. Диктофон OLYMPUSWS-300M – 2007 г.

7.3.3. Ноутбук AserAspire 5100 series – 2008 г.

7.3.4. Принтер HPLaserJet 1320 – 2007 г.

7.3.5. Сканер EPSON 2480 – 2005 г.

7.3.6. Копировальный аппарат CanonMF 4150 – 2007 г.

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

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

7.3.9. Плеер DVDBBK – 2007 г.

7.3.10. Принтер HPLaserJetP2015D – 2007 г.

7.3.11. Телевизор LCDSonyKDL-32U2000 – 2007 г.

7.3.12. Монитор сердечного ритма PolarS-610.

7.6. Спортивный инвентарь

7.6.1. Теннисные ракетки "Wish".

7.6.2. Теннисные мячи.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (теннис) для обучающихся института спорта и физического воспитания I курса, 7 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики тенниса.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1 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 темам: 1. История тенниса в мире и нашей стране 2. Условия соревновательной деятельности теннисов.	5 неделя 9 неделя	3 3
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Формирование тенниса как в олимпийского вида. 2. Инвентарь и оборудование для проведения тренировок по теннису. 3. Термины, используемые для характеристики соревновательного пространства в теннисе. 4. Организация и методика проведения частей занятия. 5. Оздоровительный эффект от любительских занятий теннисом.	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 теннису. 2. Составить хронологию изменения правил соревнований по теннису. 3. Подготовка инвентаря и оборудования для проведения соревнований по теннису. 4. Проведение жеребьевки и составление турнирных сеток. 5. Процесс подачи заявок и регистрации в РТТ.. 6. Календарь соревнований ТЕ и ITF.	3 неделя 5-7 недели 7-8 недели 7-8 недели 7-8 недели 7-8 недели	2 3 3 3 3 3

	7. Структура и деятельность ФТР.	7-8 недели	3
	8. Выписать основные термины, характеризующие соревновательную деятельность теннисиста.	9-10 недели	3
	9. Составление конспектов и проведение подготовительной части учебно-тренировочных занятий.	12 неделя	3
	10. Анализ санитарно-гигиенических требований для помещений при занятиях теннисом.	13 неделя	3
5	Написание и защита рефератов на темы: 1. Теннис в системе физического воспитания. 2. Оборудование мест для проведения соревнований по теннису. 3. Структура тренировочного занятия.	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 (теннис) для обучающихся институтаспорта и физического воспитания 1 курса, 7 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной формы обучения

II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики тенниса.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 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 знаний по темам: 1. Условия соревновательной деятельности профессиональных теннисистов в условиях современного календаря соревнований. 2. Игра с лета и методики ее формирования. 3. Тестирование спортсменов в рамках формирования стиля «подача-выход к сетке». 4. Тестирование спортсменов в рамках формирования стиля «универсал». 5. Основы техники передвижений по корту.	31 неделя 39 неделя 28 неделя 35 неделя 28 неделя	2 2 2 2 2
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Техника выполнения различных вариантов подачи. 2. Основы техники игры с лета. 3. Основы техники выполнения смеша 4. Техника передвижений по корту	27 неделя 31 неделя 35 неделя 39 неделя	5 5 5 5
4	Контроль освоения практических навыков: 1 Анализ техники подачи. 2 Анализ техники выполнения ударов с лета. 3 Оценка выступления юных теннисистов на международных соревнованиях. 4 Соревнования по теннису в рамках правил по системе «tennis 10's» 5 Выбор направления исследовательской деятельности и формулирование рабочего	24-26 недели 28-31 недели 32-35 недели	3 3 3

	названия темы 6 Составление индивидуального и рабочего планов исследовательской деятельности 7 Определение предполагаемых результатов, которые могут быть получены в результате исследований	36-38 недели 40 неделя 41 неделя 42 неделя	3 3 3 2
5	Написание и защита рефератов на темы: 1. Основы техники выполнения подачи 2. Основы техники выполнения смеша 3. Роль реферера на международных соревнованиях 4. Техника ударов с лета.	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	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 (стеннис) для обучающихся институтаспорта и физического воспитания 2 курса, 7 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики тенниса.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 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. Методики обучения в современном теннисе 2. Организация процесса обучения в теннисе	10 неделя 14 неделя	5 5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Методики обучения одиночной игре. 2. Методики обучения парной игре. 3. Программирование процесса обучения спортсменов 4. Организация и проведение соревнований по теннису	5 неделя 9 неделя 13 неделя 16 неделя	5 5 5 5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Анализ построения процесса обучения в одиночном разряде 2. Освоение методики обучения технике тенниса. 3. Методики обучения передвижениям по корту. 4. Составление обучающих программ по теннису. 5. Разработка и написание положения о соревнованиях. 6. Составление сметы на проведение соревнований. 7. Соблюдение правил техники безопасности при проведении соревнований. 8. Организация медицинского обеспечения	2-4 недели 5 неделя 6-9 недели 10-12 недели 13-14 недели 13-14 недели 13-14 недели 15-16 недели	3 3 3 3 3 3 3 3

	во время проведения турниров по теннису. 9. Организация и проведение соревнований в различных разрядах. 10. Написание сценариев открытия и закрытия соревнований.	15-16 недели	3
		15-16 недели	3
5	Написание и защита рефератов на темы: 1. Правила составления основных документов необходимых для проведения соревнований. 2. Соблюдение техники безопасности при проведении соревнований. 3. Сценарии открытия и закрытия соревнований	13-16 недели	5
		13-16 недели	5
		13-16 недели	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 (теннис) для обучающихся институтаспорта и физического воспитания 2 курса, 7 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методика тенниса.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 4 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Тестирование знаний по модулям: 1. Проявления физических качеств	37 неделя	5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Анализ содержания тренировочного плана подготовки 1-го, 2-го и 3-го годов обучения на начальном этапе подготовки 2. Обсуждение применения технических средств в подготовке спортсменов 3. Комплексный анализ необходимых спортсмену двигательных качеств в сложившихся условиях соревнований по теннису 4. Методология исследовательской деятельности	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 теннисиста и применение упражнений по ее формированию. 3. Подготовка протоколов сдачи контрольно-переводных нормативов по годам обучения на данном этапе. 4. 5. Применение тренажеров в тренировочном процессе	21-23 недели 22 неделя 23 неделя 27 неделя	5 5 5 5

	6. Использование мониторов сердечного ритма в тренировке	28 неделя	5
		38-43 недели	5
	7. Организация и проведение НИР		
5	Написание и защита рефератов на темы: 1. Роль технических средств в подготовке спортсменов 2. Общая характеристика основных физических качеств 3. Характеристика основных методов исследования, используемых в теннисе	24-31 недели	5
		32-37 недели	5
		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 (теннис) для обучающихся институтаспорта и физического воспитания 3 курса, 7 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и тенниса.

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: 1. Основы спортивной тактики. 2. Физические качества спортсмена и методика их улучшения	10 неделя 14 неделя	5 5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Особенности применения методов тренировки спортсменов на различных этапах многолетней подготовки. 2. Виды подготовки теннисистов 3. Тренировочный этап (начальной специализации) многолетней подготовки.	7 неделя 9 неделя 13 неделя	5 5 5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Использование основных и дополнительных средств тренировки . 2. Применение методов тренировки для различных разрядовсоревнований. 3. Особенности применения методов тренировки спортсменов на различных этапах многолетней подготовки. 4. Практическое выполнение упражнений общей и специальной физической подготовки в теннисе. 5. Подбор и выполнение упражнений для развития тактических умений, навыков, способностей и тактического мышления . 6. Подбор и выполнение упражнений в совершенствовании технико-тактической подготовки теннисистов в парном разряде. 7. Подготовка и проведение занятий на тренировочном этапе (начальной специализации).	6 неделя 6-7 недели 7 неделя 9-11 недели 9-11 недели 9-11 недели 13-15 недели	5 5 5 5 5 5 5

5	Написание и защита рефератов на темы: 1. Средства и методы тренировки спортсменов и особенности применения в различных соревновательных разрядах. 2. Роль и значение тактической подготовки в теннисе. 3. Содержание занятий на тренировочном этапе многолетней подготовки спортсменов.	1-6 недели 9-11 недели 13-15 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, 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 (теннис) для обучающихся институтаспорта и физического воспитания 3 курса, 7 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики тенниса..

Сроки изучения дисциплины (модуля): 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 теннисе. 2. Структура соревновательной деятельности теннисистов.	24 неделя 25 неделя	5 5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Объективные условия спортивной деятельности в теннисе 2. Отбор в процессе многолетней подготовки юных теннисистов. 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 парном разряде. 2. Оценка воздействия тренировочных нагрузок. 3. Средства и методы отбора в теннисе. 4. Подготовить батарею тестов и контрольные нормативы для одного из этапов отбора спортсменов. 5. Разработка план-схемы подготовки тренировочной группы 1-го года обучения 6. Создание презентации к докладу на конференции по материалам ВКР	24-25 недели 24-25 недели 27-29 недели 27-29 недели 32-35 недели 36-40 недели	5 5 5 5 5 5

5	Написание и защита рефератов на темы: 1. Компоненты соревновательной деятельности и оценка их параметров в различных разрядах соревнований. 2. Характеристика тренировочных нагрузок. 3. Основные пути отбора.	24-26 недели	5
		24-26 недели	5
		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, 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 (теннис) для обучающихся институтаспорта и физического воспитания 4 курса, 7 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта, заочной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики тенниса.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 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 теннисе.	3 неделя	5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Основы управления подготовкой спортсменов. 2. Прогнозирование спортивных результатов и его значение в теннисе. 3. Содержание и направленность тренировочного процесса на этапе спортивного совершенствования. 4. Значение моделирования спортивной деятельности и его особенности в теннисе.	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. 2. Прогнозирование спортивного результата по различным разрядам. 3. Разработка дневных циклов тренировок. 4. Разработка недельных циклов тренировок 5. Проведение тренировочных занятий по теннису в группах спортивного совершенствования 6. Анализ результатов по различным разрядам на чемпионатах мира и олимпийских играх	1 неделя 5-6 неделя 8 неделя 8 неделя 8-9 недели 12-16 недели	5 5 5 5 5 5
5	Написание рефератов на темы: 1. Планирование подготовки.	5 неделя	5

	2. Прогнозирование спортивных результатов в различных категориях соревнований. 3. Структура годичного цикла на этапе совершенствования спортивного мастерства 4. Особенности моделирования в теннисе.	6 неделя	5
		7-9 недели	5
		14-16 недели	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	<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 (теннис) для обучающихся институтаспорта и физического воспитания 4 курса, 7 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта, заочной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики тенниса.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 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 по теннису	26 неделя	5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Характеристика профессиональной деятельности и личности тренера по теннису 2. Технологии восстановления спортсменов 3. Формирование общественного мнения о теннисе посредством средств массовой информации 4. Особенности применения фармакологии в теннисе	26 неделя 30 неделя 35 неделя 38 неделя	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 теннисистов 3. Анализ рынка печатных изданий на спортивную тематику 4. Составление схемы применения препаратов максимально реализующих возможности теннисистов 5. Использование средств фармакологического характера на подавление нежелательных реакций, не снижая работоспособность 6. Составление краткой характеристики	26 неделя 28 неделя 31 неделя 36 неделя 36 неделя 39 неделя	5 5 5 5 5

исследовательской работы			
5	Написание рефератов на темы: 1. Содержание и направленность профессиональной подготовки тренера по теннису. 2. Основные причины спортивных травм на тренировках и соревнованиях по теннису. 3. Создание имиджа современного тенниса.	23 неделя 25-26 неделя 32-35 недели	5 5 5
6	Сдача экзамена (рубежный контроль)	40 неделя	20
	Всего:		100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

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

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к 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 (теннис) для обучающихся институтаспорта и физического воспитания 5 курса, 7 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта, заочной формы обучения

II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики тенниса.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 10 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Тестирование знаний по модулям: 2. Модельные характеристики профессиональной деятельности и личности тренера по теннису	26 неделя	5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 5. Характеристика профессиональной деятельности и личности тренера по теннису 6. Технологии восстановления спортсменов 7. Формирование общественного мнения о теннисе посредством средств массовой информации 8. Особенности применения фармакологии в теннисе	26 неделя 30 неделя 35 неделя 38 неделя	5 5 5 5
4	Контроль освоения практических навыков: 7. Анализ субъективных факторов ускоряющих адаптацию к профессиональной деятельности 8. Планирование восстановительных мероприятий в тренировочном процессе теннисистов 9. Анализ рынка печатных изданий на спортивную тематику 10. Составление схемы применения препаратов максимально реализующих возможности теннисистов 11. Использование средств фармакологического характера на подавление нежелательных реакций, не снижая работоспособность 12. Составление краткой характеристики	26 неделя 28 неделя 31 неделя 36 неделя 36 неделя 39 неделя	5 5 5 5 5

	исследовательской работы		
5	Написание рефератов на темы: 4. Содержание и направленность профессиональной подготовки тренера по теннису. 5. Основные причины спортивных травм на тренировках и соревнованиях по теннису. 6. Создание имиджа современного тенниса.	23 неделя 25-26 неделя 32-35 недели	5 5 5
6	Сдача экзамена (рубежный контроль)	40 неделя	20
	Всего:		100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

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

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

«Б1.Б.20 Теория и методика избранного вида спорта (*теннис*)»

Направление подготовки: 49.03.01 - Физическая культура
(код и наименование)

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *заочная*
Год набора 2017 г.

Москва – 2017 г.

1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 40 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**

№	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 тенниса»	1	2	10	15		Зачет
2.	<i>Модельные характеристики специалистов по теннису, подготовливаемых в вузах по физической культуре</i>	1	2	14	20		
3.	<i>История, современное состояние и перспективы развития тенниса</i>	1	2	16	18		
4.	Соревновательная деятельность (СД) в теннисе	1	2	14	20		
5.	Способы регистрации действий с целью получения их аналитических и оценочных характеристик	1	2	10	24		
6.	Система подготовки теннисистов	2	4	8	15	9	Экзамен
7.	<i>Взаимосвязь физической, технической, стратегическо-тактической, морально-волевой и психологической подготовок</i>	2	4	8	24		
8.	Физическая подготовка	2	4	14	18		
9.	Организация, проведение и судейство соревнований, способы составления классификаций	2	4	16	16		
10.	Календарь главных международных соревнований в мире. Особенности их организации, проведения и судейства	2	6	18	12		
11.	Материально-техническая база развития тенниса	2	4	16	16		
12.	Семестровый экзамен для студентов первого курса				27		
13.	История, современное состояние и перспективы развития тенниса	3	4	18	14		Зачет
14.	Актуальные вопросы состояния	3	6	18	39		

	и перспективы развития тенниса						
15.	Система подготовки теннисистов	3	4	18	14		
16.	Организация и управление развитием тенниса в России	3	4	18	14		
17.	Организация, проведение и судейство соревнований, способы составления классификаций	4	4	12	20	9	Экзамен
18.	Материально-техническая база развития тенниса	4	2	12	13		
19.	Современные технологии, применяемые для записи, демонстрации и анализа спортивной техники	4	4	28	4		
20.	Теннис в сфере массово-оздоровительной работы	4	4	20	12		
21.	Семестровый экзамен для студентов второго курса				27		
22.	Восстановление после больших тренировочных и соревновательных нагрузок	5	4	12	20		Зачет
23.	Структура, основные направления деятельности, основы организационной и управленческой работы Международной федерации тенниса	5	4	12	20		
24.	Организация и управление работой по теннису в вузах физической культуры	5	6	36	12		
25.	Роль спонсорских организаций в развитии тенниса, система их подбора и юридические взаимоотношения с ними	5	4	12	20		
26.	Календарь главных соревнований по теннису в России, особенности его разработки и реализации, «Российский теннисный тур	6	4	18	14	9	
27.	Задачи и основные направления работы по теннису в детских садах, школах, высших учебных заведениях, на предприятиях и учреждениях, в санаториях и домах отдыха	6	4	18	14		Экзамен
28.	Малый теннис в массовой оздоровительной работе	6	6	18	12		
29.	Исследование истории зарубежного и отечественного тенниса	6	4	18	14		
30.	Актуальные вопросы состояния и перспективы развития тенниса				27		
31.	Стратегия и тактика	7	4	14	18		Зачет

32.	Техническая и стратегическая подготовка	7	4	14	18		
33.	Особенности подготовки теннисистов, достигших высоких результатов, в том числе и профессионалов	7	4	14	18		
34.	Обеспечение участия теннисистов в российских и международных соревнованиях	7	2	16	18		
35.	Календарь главных международных соревнований в мире. Особенности их организации, проведения и судейства	8	4	22	10	9	Экзамен
36.	Современные технологии, применяемые для записи, демонстрации и анализа спортивной техники	8	6	18	12		
37.	Организация и проведение массовых мероприятий по теннису	8	6	18	12		
38.	Экспериментальное конструирование новых вариантов тренажерных устройств и разработка методик их использования в занятиях с теннисистами	8	6	18	12		
39.	Исследование различных вариантов перспективного, годового и текущего планирования подготовки российских теннисистов	8		10	8		
40.	Семестровый экзамен для студентов четвертого курса				27		
Всего за курс:1692 час (47 зачетных единиц)			32	188	1459	45	

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



Институт спорта и физического воспитания

Кафедра теории и методики тенниса

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«Б1.Б.20 Теория и методика избранного вида спорта (*теннис*)»
(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 2016г.

Москва – 2017г.

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

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

(наименование)

Протокол № __ от «__» _____ 20__ г.

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

(наименование)

Протокол № __ от «__» _____ 20__ г.

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

(наименование)

Протокол № __ от «__» _____ 20__ г.

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

(наименование)

Протокол № __ от «__» _____ 20__ г.

Составитель:

Иванова Татьяна Семеновна – кандидат педагогических наук, профессор
кафедры ТиМ тенниса *ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»*

Дмитров Александр Александрович – кандидат педагогических наук,
доцент кафедры ТиМ тенниса *ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»*

Рецензент:

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

1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины (модуля) «Теория и методика избранного вида спорта (теннис)»—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 (теннис)» в структуре основной образовательной программы (ООП) бакалавриата

Учебная дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта (теннис)» 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 тенниса.

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 виды спорта и др. Формирование профессиональных компетенций завершается в ходе практик. Итоговая оценка сформированности компетенций осуществляется ГИА.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
ОПК-3	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – принципы и методы обучения в плавании, беге, теннисе; – медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся в группах начальной подготовки; 	4		

	– требований стандартов спортивной подготовки в теннисе к проведению занятий с данным контингентом.			
	<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 теннисе с учетом особенностей занимающихся в группах начальной подготовки и требований образовательных стандартов.			
	<i>Знать:</i> – основы теории и методики физической культуры и спорта; – принципы и методы обучения в теннисе; – медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся на тренировочном этапе многолетней подготовки теннисистов; требования стандартов спортивной подготовки в теннисе к проведению занятий с данным контингентом.	6		
	<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 теннисе с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов.			
	<i>Знать:</i> – основы теории и методики физической культуры и спорта; – принципы и методы обучения; – медико-биологические и психолого-педагогические особенности различных категорий занимающихся; требования стандартов спортивной подготовки в теннисе.	7		
	<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 теннисе с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов.			
	<i>Знать:</i> – основы разностороннего развития занимающихся средствами тенниса; принципов построения занятий по теннису оздоровительной направленности	1		
ОПК-6	<i>Знать:</i>	8		

	<ul style="list-style-type: none"> – факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе подготовки спортсменов в теннисе; – особенности протекания восстановления при занятиях различными видами тенниса. 			
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – подбирать восстановительные средства, используемые после тренировочных нагрузок в теннисе; использовать восстановительные средства, при повышенных тренировочных нагрузках в теннисе. 			
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – планированием восстановительных мероприятий в тренировочном процессе теннисистов. 			
ОПК-8	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – эволюцию правил соревнований по теннису; – судейскую терминологию при проведении соревнований по видам и разрядам тенниса; – основные требования к оборудованию и личному инвентарю участников соревнований. 	1		
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – правила соревнований по теннису; – 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 теннисе; – апробированные методики проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта. 	2		
	<p><i>Уметь:</i></p> <p>выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта</p>	1		
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – методы научного анализа и обработки результатов исследований 	4		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – применять апробированные методики проведения научных исследований в сфере физической культуры и спорта; – применять методы обработки результатов 			

	исследований, проводить научный анализ результатов исследований			
	<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 теннису 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 теннисе с учетом теоретико-методических, медико-биологических и психологических основ спортивной тренировки; – современными технологиями тренировки в теннисе; умениями соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования, предъявляемые к физкультурно-спортивной деятельности.			
ПК-9	<i>Знать:</i> психологическую характеристику двигательной деятельности в теннисе;	4		
	<i>Знать:</i> – методы воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции	5		
	<i>Уметь:</i> – использовать полученные знания в области психологии физической культуры и спорта, в практической работе со спортсменами в целях воспитания моральных принципов честной спортивной конкуренции			
	<i>Владеть:</i> – методами воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции.			
	<i>Знать:</i> – принципы формирования мотивации к занятиям теннисом;	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 теннисом; 			
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – умением формировать мотивацию к занятиям теннисом; 			
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 теннисе; – 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 теннисе.</p>			
ПК-11	<p><i>Знать:</i></p> <p>теоретические основы программирования процесса обучения в теннисе;</p>	3		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – составлять обучающие программы по видам и разрядам тенниса; 			
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – составлять типовые недельные и дневные циклы подготовки по теннису в соответствии с тренировочным этапом многолетней подготовки спортсменов; 	6		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – составлять типовые недельные и дневные циклы подготовки по теннису в соответствии с этапом совершенствования спортивного мастерства спортсменов; 	7		
ПК-13	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – содержание и организацию педагогического контроля в теннисе; – актуальные технологии управления состоянием спортсмена 	7		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – разрабатывать батареи тестов для различных видов педагогического контроля и организовывать их проведение; – фиксировать, анализировать и обобщать результаты педагогического контроля; – находить организационные решения для коррекции состояния занимающихся. 			
	<p><i>Владеть:</i></p>			

	– актуальными для современного тенниса технологиями управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию.				
ПК-14	<i>Знать:</i> – основы теории и методики спортивной тренировки в современном теннисе; – средства и методы физической, технической и тактической подготовки в современном теннисе;	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, инвентарь, оборудования				
	<i>Владеть:</i> – навыками составления планово-финансовых документов по приобретению оборудования, инвентаря и экипировки				
ПК-28	<i>Знать:</i> – основные актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта; – принципы организации и проведения научно-	2			

	исследовательских работ			
	<i>Уметь:</i> – планировать, правильно организовать и провести научный эксперимент по определению эффективности различных видов деятельности в теннисе с использованием апробированных методик			
	<i>Владеть:</i> – навыками дифференцированного подхода к решению (проблематики) возникающих вопросов в современном теннисе			
ПК-30	<i>Знать:</i> – методологии исследовательской деятельности в современном теннисе	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 (теннис)»

4.1 Очная форма обучения

4.1 Заочная форма обучения(ускоренный курс 2016)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 47 зачетных единиц, экзамены – 36 часов, аудиторных занятий – 114 часов, самостоятельная работа студентов – 1542 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 (теннис)»	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	8
1 курс	Всего 193 часов (5 зачетных единиц)	1,2	2	8	183		

	Установочная сессия	1		4			
1.1	Модуль 1 (1.1 зачетная единица – 40 часов) Введение в дисциплину «Теория и методика тенниса»	2	2		38		
1.2	Модуль 2(1.1 зачетная единица – 38 часов) «Модельные характеристики специалистов по теннису, подготавливаемых в вузах по физической культуре»			2	36		
1.3	Модуль 3(1.1 зачетная единица –38 часов) «История, современное состояние и перспективы развития тенниса»			2	36		
1.4	Модуль 4 (1.1 зачетная единица – 40 часов) «Соревновательная деятельность (СД) в теннисе»			2	38		
1.5	Модуль 5(1 зачетная единица – 37 часов) «Способы регистрации действий с целью получения их аналитических и оценочных характеристик»			2	35		
1 курс	Всего:127 часов (4 зачетных единиц)	3	4	14	100	9	
1.6	Модуль 6 (0.5 зачетная единица – 18 часов) «Система подготовки теннисистов»		2	4	12		

1.7	Модуль 7 (0.5 зачетная единица – 18 часов) «Взаимосвязь физической, технической, стратеготактической, морально-волевой и психологической подготовок»		2	4	12		
1.8	Модуль 8 (0.5 зачетная единица – 18 часов) «Физическая подготовка»			4	14		
1.9	Модуль 9(1.0 зачетная единица – 36 часов) «Организация, проведение и судейство соревнований, способы составления классификаций»		2	2	32		
1.11	Модуль 11(0.3 зачетная единица – 10 часов) «Материально-техническая база развития тенниса»				10		
1.12	Модуль 12 (1 зачетная единица – 36 часов) «Семестровый экзамен для студентов первого курса»				20	9	
Всего за I курс: Всего:324 часов (9 зачетных единиц)			6	26	283	9	
II курс	Всего:214 часов (6 зачетных единиц)	4	4	10	200		
2.1	Модуль 13 (1.5 зачетная единица – 54 часов) «История, современное состояние и перспективы развития тенниса»		2	4	48		
2.2	Модуль 14 (1,5 зачетные единицы – 54 часа) «Актуальные вопросы состояния и перспективы развития тенниса»		2	2	50		

2.3	Модуль 15 (1.5 зачетная единица – 53часов) «Система подготовки теннисистов»			2	51		
2.4	Модуль 15 (1.5 зачетная единица – 53часов) «Организация и управление развитием тенниса в России»			2	51		
II курс	Всего:272 час (8 зачетных единиц)	5	2	10	251	9	Экзамен
2.5	Модуль 17 (2.5 зачетная единица - 76 часов) «Организация, проведение и судейство соревнований, способы составления классификаций»		2	4	70		
2.6	Модуль 18 (1.5 зачетных единицы - 54часов) «Материально- техническая база развития тенниса»			2	52		
2.7	Модуль 19 (1.5 зачетная единица - 54 часов) «Современные технологии, применяемые для записи, демонстрации и анализа спортивной техники»			2	52		
2.8	Модуль 20 (1.4 зачетная единица - 52часов) «Теннис в сфере массово- оздоровительной работы»			2	50		
2.9	Модуль 21 (1 зачетная единица - 36 часов) «Семестровый экзамен				27	9	

	для студентов второго курса»						
Всего за II курс: 486 часов (13.5 зачетных единиц)			6	20	486	9	
III курс	Всего:219 часа (6.1 зачетных единиц)	6	4	10	205		Зачет
3.1	Модуль 22 (1.5 зачетная единица - 55 часов) «Восстановление после больших тренировочных и соревновательных нагрузок»		2	4	49		
3.2	Модуль 23 (1.5 зачетная единица – 55 часов) «Структура, основные направления деятельности, основы организационной и управленческой работы Международной федерации тенниса»		2	2	51		
3.3	Модуль 24 (1,5 зачетные единицы – 55 часа) «Организация и управление работой по теннису в вузах физической культуры»			2	53		
3.4	Модуль 25 (1.6 зачетная единица – 56 часов) «Роль спонсорских организаций в развитии тенниса, система их подбора и юридические взаимоотношения с ними»			4	52		
III курс	Всего:231 часов (6.4 зачетных единиц)	7	4	10	208	9	Экзамен
3.5	Модуль 26 (1.4 зачетная единица –		2		49		

	51 часов) «Календарь главных соревнований по теннису в России, особенности его разработки и реализации, «Российский теннисный тур»»						
3.6	Модуль 27 (1 зачетная единица - 36 часов) «Задачи и основные направления работы по теннису в детских садах, школах, высших учебных заведениях, на предприятиях и учреждениях, в санаториях и домах отдыха»		2		34		
3.7	Модуль 28 (2 зачетная единица - 72 часов) «Малый теннис в массовой оздоровительной работе»			6	66		
3.8	Модуль 29 (1 зачетные единицы – 36 часов) «Исследование истории зарубежного и отечественного тенниса»			4	32		
3.9	Модуль 30 (1 зачетная единица - 36 часов) «Семестровый экзамен для студентов третьего курса»				27	9	
Всего за III курс: 450 часов (12.5 зачетных единиц)			8	20	413	9	
IV курс	Всего:216 часов (6 зачетных единиц)	8	4	10	202		
4.1	Модуль 31(1 зачетная единица – 36 часов)		2		34		

	«Актуальные вопросы состояния и перспективы развития тенниса»						
4.2	Модуль 32 (1 зачетная единица – 36 часов) «Стратегия и тактика»		2		34		
4.3	Модуль 33 (1,0 зачетной единицы – 36 часа) «Техническая и стратегическая подготовка»			2	34		
4.4	Модуль 34 (1.5 зачетная единица – 54 часов) «Особенности подготовки теннисистов, достигших высоких результатов, в том числе и профессионалов»			4	50		
4.5	Модуль 35 (1.5 зачетной единицы - 54 часов) «Обеспечение участия теннисистов в российских и международных соревнованиях»			4	50		
IV курс	Всего:216 часов (6 зачетных единиц)	9	4	10	193	9	Экзамен
4.5	Модуль 35 (1.0 зачетных единицы – 36 часов) «Календарь главных международных соревнований в мире. Особенности их организации, проведения и судейства»			4	32		
4.6	Модуль 36		2	2	32		

	(1 зачетная единица – 36 часов) «Современные технологии, применяемые для записи, демонстрации и анализа спортивной техники»						
4.7	Модуль 37 (1 зачетная единица – 36 часов) «Организация и проведение массовых мероприятий по теннису»		2		34		
4.8	Модуль 38 (1 зачетная единица – 36 часов) «Экспериментальное конструирование новых вариантов тренажерных устройств и разработка методик их использования в занятиях с теннисистами»			2	34		
4.9	Модуль 39 (1.0 зачетных единицы - 36 часов) «Исследование различных вариантов перспективного, годового и текущего планирования подготовки российских теннисистов»			2	34		
4.10	Модуль 40 (1 зачетная единица - 36 часов) «Семестровый экзамен для студентов четвертого курса»				27	9	
Всего за IV курс: 432 часов (12 зачетных единиц)			8	20	395	9	

Всего : 1692 часов	28	86	1542	36	
---------------------------	-----------	-----------	-------------	-----------	--

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

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

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. Этап возникновения и начального развития тенниса (до 1895 г.). Особенности инвентаря, площадок, правил игры.
2. Этап начала широкого развития тенниса (1896-1913 г.г.). установление традиционных международных связей.
3. Первый этап широкого развития тенниса между первой и второй мировыми войнами (1918-1939 г.г.).
4. Второй этап широкого развития тенниса после Второй мировой войны при отдельных выступлениях в соревнованиях теннисистов-любителей и теннисистов-профессионалов (1946-1967 г.г.).
5. Третий этап широкого развития тенниса (с 1967 г.). Совместные выступления в соревнованиях теннисистов-любителей и теннисистов-профессионалов. Значительное повышение интереса к теннисным соревнованиям. Восстановление тенниса в числе олимпийских видов спорта.
6. Турниры Большого Шлема. Кубки Девиса и Федерации. Теннисные академии. Ведущие игроки современности.
7. Зарождение отечественного лаун-тенниса. Основные вехи его развития. Всероссийские соревнования 1907-1914 г.г..
8. Теннис в СССР. Этапы развития. Чемпионы разных лет. Всесоюзные соревнования. Первые выступления на международной арене.
9. Современное состояние тенниса в стране. Материально-техническая база тенниса. Участие отечественных теннисистов в основных международных соревнованиях.

10. Структура соревновательной деятельности (СД). Классификация приемов техники, стратегии и тактики. Спортивная борьба как целостная динамическая система.

11. Аналитические характеристики СД сильнейших отечественных и зарубежных теннисистов, включая теннисистов детского и юношеского возрастов.

12. Характеристики тенденций развития СД.

13. Общие основы спортивной техники. Техника - как целостная организация двигательных действий. Фазовый состав приемов техники и влияние его особенностей на эффективность ударов.

14. Классификация основных приемов техники тенниса. полет и отскок мяча, его взаимодействие с ракеткой и поверхностью корта.

15. Способы держания ракетки и их влияние на формирование техники и стиля игры теннисистов.

16. Биомеханический анализ техники основных ударов. Анализ особенностей выполнения ударов с различным направлением, вращением и силой.

17. Понятие о стратегии и тактики тенниса. Их взаимосвязь. Главные структурные элементы стратегии и тактики двигательных действий. Задачи стратегии и тактики.

18. Методические особенности использования стратегии и тактики с учетом «разведывательных» данных об игре, физических, психологических особенностях, характеризующих соперника.

19. Прогнозирование стратегии и тактики. Контрмоделирование и планирование стратегии и тактики.

20. Способы регистрации СД. Их особенности. Анализ получаемых результатов.

21. Соревновательное поведение как элемент стратегии и тактики. Кодекс поведения теннисиста.

22. Формирование норм профессионального поведения на корте.

23. Виды подготовки. Взаимосвязь физической, технической, стратегическо-тактической, морально-волевой и психологической видов подготовки.

24. Общие основы методики обучения и совершенствования теннисиста применительно к различным видам подготовки. Основные педагогические средства, используемые при обучении и совершенствовании подготовленности теннисиста.

1.2.2. Содержание экзаменационных требований для студентов во Псеместре очной формы обучения:

Вопросы для устного ответа:

1. Быстрота теннисиста. Формы ее проявления. Основные средства и методы воспитания быстроты.
2. Скоростно-силовые качества теннисиста. Особенности их проявления в деятельности. Основные средства и методы их воспитания.
3. Ловкость теннисиста. Особенности ее проявления в деятельности теннисиста. Основные средства и методы ее воспитания.
4. Выносливость теннисиста. Особенности ее проявления в деятельности теннисиста. Основные средства и методы ее воспитания.
5. Гибкость теннисиста. Особенности ее проявления в деятельности теннисиста. Основные средства и методы ее воспитания.
6. Основы теории обучения двигательным действиям в теннисе. Понятие тренировки. Роль педагога в обучении.
7. Ранняя специализация в теннисе. Подготовка детей к активным занятиям теннисом.
8. Мини-теннис в массовой оздоровительной работе. Правила, организация и судейство соревнований по мини-теннису.
9. Игровой метод в процессе подготовки теннисистов различного возраста и уровня подготовленности.
10. Организация и проведение индивидуальных и групповых занятий с лицами разного возраста и уровня подготовленности. Учет индивидуальных, половых, возрастных особенностей занимающихся.
11. Календарь главных международных соревнований в мире для юношей и девушек. Особенности их организации и проведения.
12. Календарь главных международных соревнований в мире для взрослых. Особенности их организации и проведения.
13. История возникновения и перспективы развития классификации теннисистов. Значение классификации для теннисистов, организаторов турниров, менеджеров, спонсоров, рекламодателей и любителей тенниса.
14. Международные классификации по теннису ITF, WTA, ETA, ATP. Классификация национальных федераций. Методики, лежащие в основе их составления.
15. Разнообразие существующих теннисных классификационных систем. Их отличительные особенности.
16. Отечественные классификации теннисистов. Их достоинства и недостатки.

17. Календарь главных соревнований по теннису в России. Особенности его разработки и реализации.
18. «Российский теннисный тур». Особенности организации. Содержание работы.
19. Особенности региональных календарей соревнований, их организация, проведение и судейство.
20. Структура судейских коллегий. Распределение обязанностей между судьями. Основные виды и формы документации. Кодекс судьи по теннису.
21. Правила соревнований по теннису: одиночные и парные игры. Правила игры в теннис на колясках. Кодекс поведения игрока.
22. Особенности теннисного инвентаря. Теннисные ракетки. Струны. Мячи. Обувь и спортивная одежда.
23. Теннисные площадки, их оборудование и уход за ними.
24. Тренажеры для развития специальных физических качеств, обеспечивающих эффективное выполнение ударных действий. Методика их применения.
25. Организация и проведение массовых мероприятий по теннису. Анализ массовых мероприятий, проводимых клубами Москвы, федерациями тенниса Москвы и России. Зарубежный опыт.

Практическая демонстрация и анализ технического приема по заданию преподавателя.

1.2.3. Содержание зачетных требований для студентов в III семестре очной формы обучения:

Вопросы для собеседования:

1. Актуальные вопросы развития тенниса в стране и за рубежом. Основные задачи и мероприятия по дальнейшему развитию тенниса в стране.
2. Классификация ударов в теннисе на основе биомеханического обоснования их техники. Критерии оптимальности и факторы оптимизации ударных действий.
3. Морфологические, функциональные и психологические особенности статуса теннисиста. Их влияние на индивидуальные особенности техники выполнения ударных действий. Оптимизация технологии обучения ударным действиям.
4. Общая характеристика современной тактики. Принципы отечественной школы тактики тенниса. Характеристика тактических действий. Психологические особенности тактических действий. Тактическое мышление, предвидение и интуиция.

5. Индивидуально-тактические особенности действий. Их диагностика и совершенствование.
6. Цель и задачи многолетнего процесса подготовки теннисистов.
7. Основные этапы подготовки. Их цели, основные задачи, средства и методы тренировки.
8. Возрастные принципы, объем и интенсивность нагрузки. Влияние возрастных и половых особенностей на процесс воспитания. Сенситивные периоды.
9. Проявление физических качеств в деятельности теннисистов. Средства и методы воспитания и контроля за физическими качествами.
10. Этапы технической подготовки. Средства и методы технической подготовки юных теннисистов.
11. Особенности методики формирования навыков в процессе тренировки. Особенности методики стабилизации и совершенствования сформированных технических навыков. Пути и условия повышения помехоустойчивости к выполнению технических навыков.
12. Качества, влияющие на процесс становления и совершенствования техники. Методика их воспитания. Этапы стратегического-тактической подготовки. Средства и методы стратегического-тактической подготовки юных теннисистов.
13. Особенности методики формирования и совершенствования стратегического-тактической подготовки.
14. Качества, влияющие на процесс становления и совершенствования стратегии и тактики. Методика их воспитания.
15. Моральные и волевые качества теннисиста. Мотивация. Умение мобилизоваться.
16. Непрерывность морально-волевой подготовки теннисистов в процессе активных занятий теннисом. Роль тренера как педагога-воспитателя.
17. Методология воспитания волевых качеств, их взаимосвязь. Взаимосвязь волевой и других видов подготовки теннисистов. Воспитание моральных качеств.
18. Значение психологической подготовки в деле повышения эффективности тренировочного процесса и соревновательной деятельности теннисистов. Компоненты психологической подготовленности теннисистов.
19. Методы психодиагностики, регуляции и саморегуляции психических состояний.
20. Игровая подготовка как процесс объединения всех видов подготовки в

систему ведения спортивной борьбы в соревнованиях. Принцип компенсации различных способностей в процессе игровой подготовки.

21. Средства и методы игровой подготовки. Соревновательный метод, его специфические особенности. Особенности игровой подготовки на возрастных этапах.

22. Цель и основные задачи теоретической подготовки теннисистов. Основное содержание теоретической подготовки.

23. Особенности организации подготовка в ДЮСШ, СДЮШОР, клубах и академиях юных теннисистов, нацеленных на достижение высоких спортивных результатов.

24. Возрастные особенности подготовки. Оптимальные сроки начала занятий. Учет сенситивных периодов развития различных качеств. Этапность обучения.

Деловая игра

Тема: Действия главной судейской коллегии при организации и проведении соревнований по теннису:

- жеребьевка;
- составление расписания;
- вызов главного судьи на корт;

1.2.4. Содержание экзаменационных требований для студентов во IV семестре очной формы обучения:

Вопросы для устного ответа:

1. Задачи и особенности отбора юных теннисистов. Основные этапы: начальный, ежегодный, отбор в сборные команды.

2. Цель, организация и методика проведения начального этапа отбора.

3. Структура Федерации тенниса России. Функциональные обязанности президента, первого вице-президента, вице-президентов и генерального секретаря.

4. Программы Федерации. Пропаганда тенниса и информация о его развитии в средствах массовой информации. Издательская деятельность. Подготовка и повышение квалификации специалистов. Развитие международных связей.

5. Структура и деятельность Федераций тенниса региональных масштабов на примере Московской федерации тенниса.

6. Опыт создания теннисных клубов и спортивных секций в нашей стране и за рубежом. Организация, управление и содержание их работы.

7. Деятельность ведущих теннисных клубов. Юридические нормы их создания. Материально-техническая база. Членство. Оздоровительная и спортивная направленность деятельности.

8. Календарь главных международных соревнований текущего спортивного

года. Новое в особенностях организации их проведения и судейства.

9. Место всероссийского тренерского совета в структуре ФТР. Цели, задачи и управление его деятельностью.

10. Кубок Кремля - самый крупный международный турнир, проводимый в России. Его организация, проведение, судейство, финансирование. Освещение в средствах массовой информации.

11. Особенности календаря главных соревнований по теннису в России в данном спортивном году. Система определения чемпионов России по итогам участия в «Российском теннисном туре».

12. Особенности региональных календарей соревнований на примере Москвы и Московской области.

13. Права и обязанности всех членов главной судейской коллегии, проводящей соревнования. Судейская документация.

14. Оснащение, организация и функционирование ведущих теннисных центров.

15. Современные средства поддержания качественного функционирования теннисных площадок.

16. Обучающие устройства и приспособления, создающие первичные представления, мышечные ощущения, связанные с взаимодействием ракетки и мяча.

17. Тренажеры, формирующие мышечные ощущения, возникающие при взаимодействии ракетки с мячом в процессе освоения и совершенствования различных ударных действий.

18. Современные технологии, применяемые для записи, демонстрации и анализа спортивной техники.

19. Особенности проведения индивидуальных и групповых занятий в ведущих отечественных и зарубежных детских спортивных школах, теннисных клубах и академиях

20. Медицинское оснащение и деятельность, связанная с медицинским контролем, осуществляемая в ведущих отечественных и зарубежных детских спортивных школах, теннисных клубах и академиях.

21. Современные методы исследования спортивной техники, стратегии и тактики теннисистов в практике работы с взрослыми и юными теннисистами.

22. Современные методы исследования технической, стратегической и тактической подготовок теннисистов. Обработка получаемых результатов и их применение в

практике подготовки ведущих взрослых и юных теннисистов.

23. Современные методы исследования психологической подготовки теннисистов. Обработка получаемых результатов и их применение в практике подготовки ведущих взрослых и юных теннисистов.

24. Анализ результатов деятельности комплексной научной группы при сборной команде России

25. Анализ данных, полученных в ходе научной работы с ведущими юными теннисистами на смотре-конкурсе «Олимпийские надежды России».

26. Практическая демонстрация и анализ технического приема по заданию преподавателя.

1.2.5. Содержание зачетных требований для студентов в Всеместре очной формы обучения:

Вопросы для устного ответа:

1. Актуальные вопросы развития тенниса в стране в данном спортивном году. Сравнительный анализ показателей уровней развития тенниса в России за истекший и предыдущие годы.

2. Анализ крупнейших соревнований и итогов выступления отечественных теннисистов и ведущих теннисистов мира.

3. Анализ технических особенностей игры ведущих теннисистов юношеского и взрослого возраста, продемонстрированных на крупнейших турнирах года. Сопоставление с особенностями техники «звезд» предшествующих лет.

4. Психологические, медикаментозные, гигиенические средства и методы восстановления после тренировочных и соревновательных нагрузок.

5. Учет возрастных и половых особенностей при выборе средств и методов восстановления. Опыт использования восстановительных средств и методов в практике теннисистов. Диета. Восстановительные центры.

6. Методика психологического восстановления.

7. Методика медикаментозного и гигиенического восстановления.

8. Нормативно-правовые документы, регулирующие деятельность детских спортивных школ, теннисных клубов и академий.

9. Организация работы детских спортивных школ, теннисных клубов и академий и критерии оценки их деятельности на этапах многолетней спортивной подготовки. Организация учебно-тренировочного процесса.

10. Программа для ДЮСШ и СДЮШОР по теннису. Общие положения. Характеристика программы.

11. Программирование тренировочного процесса и методика его

построения.

12. Содержание подготовки в группах начальной подготовки.
13. Содержание подготовки в учебно-тренировочных группах.
14. Содержание подготовки в группах спортивного совершенствования.
15. Цель и задачи, структура, организация и методика проведения ежегодного этапа отбора теннисистов.
16. Формы и методы планирования, учета и контроля в работе с юными теннисистами.
17. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Соотношение ОФП и СФП в годичных циклах на различных этапах подготовки теннисистов.
18. Комплексный педагогический, медико-биологический, психологический контроль и его значение в управлении процессом подготовки юных теннисистов.
19. Особенности планирования, организации и проведения занятий с юными теннисистами различных лет обучения.
20. Ведущие международные теннисные федерации: ITF (международная теннисная федерация), WTA (женская теннисная ассоциация), ATP (ассоциация теннисистов профессионалов), ETA (европейская теннисная ассоциация). Структура и основные направления их деятельности.
21. Опыт создания спортивных клубов в академии. Организация, управление и содержание их работы. Юридические нормы их создания. Материально-техническая база. Членство. Оздоровительная и спортивная направленность деятельности.
22. Организация и содержание курса по теннису в ВУЗах физической культуры.

1.2.6. Содержание экзаменационных требований для студентов во VI семестре очной формы обучения:

Вопросы для устного ответа:

1. Роль спонсорских организаций в развитии тенниса, система их подбора и юридические взаимоотношения с ними.
2. Ведущие спонсорские организации российского тенниса. Спонсорство и Кубок Кремля.
3. Спонсорство и детский теннис. Индивидуальное спонсорство. Юридическая основа взаимоотношений со спонсорами.
4. Календарь главных международных соревнований текущего спортивного года. Новое в особенностях организации их проведения и судейства.
5. Крупнейшие юношеские международные соревнования, проводимый в

России и за рубежом. Их организация, проведение, судейство, финансирование. Освещение в средствах массовой информации.

6. Сравнительный анализ классификаций международных организаций и национальных федераций с отечественными вариантами теннисных классификаций.

7. Преимущества и недостатки официальной классификации теннисистов России.

8. Любительский и профессиональный теннис. Возрастные рамки начала профессиональной карьеры. Награждение победителей детских и юношеских соревнований. Призовые фонды турниров.

9. Система контрактов с фирмами, организациями, клубами, федерациями.

10. Особенности календаря главных соревнований по теннису в России в данном спортивном году.

11. Требования к материально-технической базе соревнований.

12. Организация и проведение массовых мероприятий по теннису.

13. Особенности проведения индивидуальных и групповых занятий с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья и инвалидами.

14. Существующий опыт планирования подготовки российских теннисистов. Структура тренировки.

15. Особенности календаря соревнований, тренировочных и соревновательных нагрузок на кортах с разным покрытием.

16. Особенности технико-тактических действий и их интенсивность на кортах с разным покрытием. Общее время матча, чистое время матча, количество сыгранных геймов, их средняя продолжительность.

17. Структура микроциклов. Контроль за нагрузкой.

18. Структура мезоциклов. . Контроль за нагрузкой.

19. Структура макроциклов. Контроль за нагрузкой.

20. Методы планирования подготовки теннисистов.

21. Современные методы исследования психологической подготовки теннисистов. Обработка получаемых результатов и их применение в практике подготовки ведущих взрослых и юных теннисистов.

22. Основные научные подходы, применяемые при конструировании тренажерных устройств и разработке методик их использования в занятиях с теннисистами.

23. Задачи и организация педагогических экспериментов на группах

теннисистов детского и юношеского возраста.

24. Практическая демонстрация и анализ технического приема по заданию преподавателя.

1.2.7. Примерная тематика курсовых работ для студентов III курса очного обучения:

1. Основные особенности организации работы детских спортивных школ, теннисных клубов и академий на современном этапе. Критерии оценки их деятельности на этапах многолетней спортивной подготовки.
2. Программирование тренировочного процесса и методика его построения.
3. Содержание подготовки в группах начальной подготовки.
4. Содержание подготовки в учебно-тренировочных группах.
5. Содержание подготовки в группах спортивного совершенствования.
6. Цель и задачи, структура, организация и методика проведения отбора теннисистов.
7. Формы и методы планирования, учета и контроля в работе с юными теннисистами.

1.2.8. Содержание зачетных требований для студентов в VII семестре очной формы обучения:

Вопросы для устного ответа:

1. Актуальные вопросы развития тенниса в стране в данном спортивном году. Сравнительный анализ показателей уровней развития тенниса в России за истекший и предыдущие годы.
2. Анализ крупнейших соревнований и итогов выступления отечественных теннисистов и ведущих теннисистов мира.
3. Анализ технических особенностей игры ведущих теннисистов юношеского и взрослого возраста, продемонстрированных на крупнейших турнирах года. Сопоставление с особенностями техники «звезд» предшествующих лет.
4. Модельные требования к технике теннисистов на этапах подготовки.
5. Модельные требования к технике ведущих теннисистов.
6. Требования, предъявляемые к стратегии и тактики ведущих теннисистов различных возрастных групп. Прогнозируемые перспективы стратегии и тактики тенниса.
7. Основные закономерности тренировки теннисистов. Направленность к высшим достижениям и углубленная специализация.
8. Единство общей и специальной подготовки теннисистов.

9. Зависимость средств общей и специальной подготовки от уровня мастерства и возраста занимающихся. Непрерывность тренировочного процесса. Единство постепенности и тенденции к максимальным нагрузкам. Волнообразность динамики нагрузки. Цикличность.

10. Анализ основных характеристик тренировочных и соревновательных нагрузок теннисистов различной квалификации при игре на различных покрытиях.

11. Физическая подготовка на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

12. Особенности технико-тактической подготовленности ведущих отечественных и зарубежных теннисистов и пути ее совершенствования.

13. Система записи и сравнительный анализ технико-тактических действий ведущих игроков в условиях тренировки и соревнования.

14. Характеристика двигательной деятельности высококлассных теннисистов.

15. Планирование тактики. Факторы, лежащие в основе планирования тактических действий.

16. Общий тактический план участия в соревновании и тактические планы участия в отдельных матчах. Примеры наиболее удачных тактических планов ведущих теннисистов.

17. Календарь соревнований. Динамика спортивных результатов. Закономерности развития спортивной формы, ее фазовость.

18. Особенности длительности и содержания подготовительного периода подготовки.

19. Особенности длительности и содержания соревновательного периода подготовки.

20. Особенности длительности и содержания переходного периода подготовки.

21. Специализированность, направленность, координационная сложность и величина нагрузки тренировочных занятий и соревновательных матчей.

22. Формы и методы планирования, учета и контроля в работе с высококлассными теннисистами.

23. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Соотношение ОФП и СФП в годичных циклах на различных этапах подготовки.

24. Комплексный педагогический, медико-биологический, психологический контроль и его значение в управлении процессом подготовки высококлассных

теннисистов.

25. Виды контроля. Цели, задачи и основное содержание текущего, этапного контроля. Анализ результатов контроля и коррекция учебно-тренировочного процесса.

26. Организации, участвующие в обеспечении подготовки теннисистов и особенности их взаимодействия.

27. Деятельность ЗАО и АНО «Кубок Кремля», спортивного агентства, «Фонда развития тенниса», временных комитетов и директоров крупных теннисных мероприятий, Всероссийской коллегии судей.

28. Структура и стратегические задачи комплексной целевой программы развития тенниса в России.

29. Подготовка специалистов по теннису в высших учебных заведениях. Деятельность системы повышения квалификации.

30. Организация и содержание работы комплексной научной группы (КНГ).

31. Организация и содержание медицинского обеспечения.

32. Финансово-инвестиционные программы: маркетинговые, рекламно-спонсорские. Коммерческие проекты.

33. Расширение календаря отечественных и международных соревнований. Обеспечение финансовых и других возможностей для выступления российских теннисистов в международных соревнованиях за рубежом, начиная с подросткового возраста.

34. Участие средств массовой информации в развитии отечественного тенниса. Проект «Русский Кубок».

35. PR – деятельность в теннисе

36. Разработка и анализ «зоны ближайшего развития» PR – стратегии для конкретного теннисного клуба.

37. Календарь главных международных соревнований текущего спортивного года. Новое в особенностях организации их проведения и судейства.

38. Организация и проведение турниров «Большого шлема».

39. Особенности календаря главных соревнований по теннису в России в данном спортивном году.

40. Основная документация по планированию, проведению и отчетности о соревнованиях в соответствии со стандартами «Российского теннисного тура».

41. Международные правила соревнований по теннису, организационные

вопросы, связанные с подготовкой и проведением международных соревнований.

42. Судейская документация.
43. Обзор рынка информационных услуг по теннисной тематике.
44. Приемы применения графических возможностей современных компьютеров для обучения технике исполнения различных элементов игры.
45. Технология применения персональных компьютеров для измерения скоростей ударов, темпа игры.
46. Деятельность КНГ при исследовании спортивной техники, стратегии, тактики ведущих отечественных теннисистов. Анализ результатов исследований.
47. Деятельность КНГ по планированию подготовки ведущих российских теннисистов.
48. Современные методы исследования подготовки ведущих российских теннисистов.
49. Экспериментальные исследования конструирования тренажерных устройств и разработки методик их использования в мировой теннисной практике.
50. Методические разработки системы поэтапного отбора теннисистов, способных в перспективе достигнуть высоких спортивных результатов
51. Методика проведения педагогического экспериментирования. Использование получаемых научных результатов в практике подготовки теннисистов.
52. Практическая демонстрация и анализ технического приема по заданию преподавателя.
53. Актуальные вопросы развития тенниса в стране в данном спортивном году. Сравнительный анализ показателей уровней развития тенниса в России за истекший и предыдущие годы.
54. Анализ крупнейших соревнований и итогов выступления отечественных теннисистов и ведущих теннисистов мира.
55. Современные тенденции и прогнозируемые перспективы техники на уровне высшего спортивного мастерства.
56. Модельные требования к технике ведущих теннисистов.
57. Модельные требования к технике ведущих теннисистов детского и юношеского возрастов на этапах спортивной подготовки.
58. Современные тенденции и прогнозируемые перспективы стратегии и тактики на уровне высшего спортивного мастерства.
59. Модельные требования к стратегии и тактике ведущих теннисистов.

60. Модельные требования к стратегии и тактике ведущих теннисистов детского и юношеского возрастов на этапах спортивной подготовки.

61. Структура и содержание физической подготовки в мужской и женской сборных командах страны.

62. Структура и содержание физической подготовки в сборных командах страны среди юношей и девушек.

63. Динамика результатов тестирования физической подготовленности и изменение содержания тренировочного процесса по физической подготовке в сборных командах страны различных лет.

64. Динамика результатов тестирования морально-волевой и психологической подготовленности и изменение содержания тренировочного процесса по этим видам подготовки в сборных командах страны различных лет.

65. Специфические особенности длительности и содержания периодов подготовки профессиональных теннисистов.

66. Особенности длительности и содержания подготовительного периода подготовки членов мужской и женской сборных команд страны.

67. Особенности длительности и содержания соревновательного периода подготовки членов мужской и женской сборных команд страны.

68. Особенности длительности и содержания переходного периода подготовки мужской и женской сборных команд страны.

69. Структура, основные направления деятельности, перспективное и текущее планирование работы Всероссийского тренерского совета.

70. Сравнительный анализ опыта создания и функционирования теннисных клубов Европы, Америки и России. Оздоровительная и спортивная направленность деятельности.

1.2.9. Содержание экзаменационных требований для студентов во VIII семестре очной формы обучения:

Вопросы для устного ответа:

1. Тенденции развития соревновательной деятельности сильнейших теннисистов мира.

2. Начальная подготовка юных теннисистов. Задачи и направленность тренировочных нагрузок с учетом биологических и психологических особенностей.

3. Внутренняя сторона нагрузки соревновательного матча в теннисе.

4. Тенденции развития современной техники тенниса.

5. Влияние температуры окружающей среды на психику и организм человека, а также на его работоспособность. Механизмы адаптации и особенности тренировки в условиях пониженной и повышенной температуры окружающей среды в теннисе.
6. Внешняя сторона нагрузки в соревновательном теннисном матче.
7. Принцип оздоровительной направленности физического воспитания. Состав упражнений и величина нагрузки в зависимости от решаемых задач, возраста и подготовленности занимающихся теннисом.
8. Структура макроциклов в тренировке теннисиста и их характеристика. Спортивная форма и ее фазы. Механизмы адаптации к нагрузкам.
9. Этап углубленной спортивной специализации. Задачи и направленность тренировочных нагрузок с учетом биологических и психологических особенностей. Особенности тренировочных и соревновательных нагрузок у теннисистов на этом этапе.
10. Анализ техники ударов по отскочившему мячу, методика обучения и совершенствование.
11. Учебно-тренировочный этап подготовки юных теннисистов. Решаемые задачи, направленность и режим нагрузок.
12. Виды передвижений теннисиста, особенности «работы ног» при разных ударах. Методика обучения и совершенствования.
13. Особенности питания теннисистов. Основные требования к калорийности рациона, к его углеводному, липидному, белковому, минеральному и витаминному компонентам.
14. Планирование подготовительного периода подготовки теннисиста (задачи, средства и методы).
15. Теннис в сфере массово – оздоровительной работы.
16. Структура микроцикла в теннисе и его характеристика. Типы микроциклов.
17. Техническая и тактическая подготовка юных теннисистов для одиночной и парной игры со счетом.
18. Структура мезоцикла в теннисе и факторы ее обуславливающие. Типы мезоциклов.
19. Система спортивной подготовки теннисистов: цели, задачи, принципы; основные виды подготовки; основные этапы и периоды; соревнования в системе подготовки; оценка эффективности.
20. Хватки ракетки и условия их применения.

21. Общенаучные и специфические методы в комплексных исследованиях в сфере физической культуры и спорта (системный, модельный и интегративный подходы, методы наблюдения, анкетирования, тестирования, собеседования, интервью, анализа литературы и документов, педагогический эксперимент, опытная проверка и др.
22. Анализ техники ударов с лета. Методика обучения и совершенствования.
23. Составление тактического плана игры в теннисе против конкретного соперника.
24. Анализ техники укороченных ударов, методика ее формирования и совершенствования.
25. Тренажеры, используемые при становлении техники основных ударов в теннисе.
26. Анализ соревновательной деятельности теннисиста (нотационная запись, расчет коэффициентов стабильности и надежности технических приемов, анализ и коррекция подготовки).
27. Специальная техническая и физическая подготовка юных теннисистов к действиям у сетки в сложных игровых условиях.
28. Средства тренировки в теннисе соревновательной направленности.
29. Специальная техническая и физическая подготовка юных теннисистов к действиям у сетки в сложных игровых условиях.
30. Средства тренировки в теннисе соревновательной направленности.
31. Тенденции в конструировании и технологии производства теннисных ракеток, выбор ракетки.
32. Основы тактики одиночной игры.
33. Этап начального отбора юных теннисистов. Задачи, методы и организация.
34. Выбор стиля игры.
35. Тестирование специальной физической подготовленности теннисистов в ДЮСШ.
36. Техника подачи, методика ее становления и совершенствования
37. Построение персонализированного годичного тренировочного плана для игроков высокой квалификации. Учет и контроль работы.
38. Анализ техники ударов с полулета и тактические особенности их использования. Методика обучения и совершенствования.
39. Особенности проявления и методика воспитания у теннисистов гибкости и способности к мышечному расслаблению.
40. Классификация ударов с отскока в теннисе

41. Система отбора в процессе многолетней подготовки теннисистов. Структура и содержание отбора (состояние здоровья, морфофункциональные, психологические и спортивно-педагогические критерии).

42. Управление психическим состоянием теннисиста во время тренировок и соревнований.

43. Травматизм в теннисе Локализация травм. Их причины и способы профилактики. Особенности соблюдения безопасности на занятиях.

44. Анализ техники ударов слева одной и двумя руками, методика обучения и совершенствования.

45. Особенности технической, физической подготовленности и соревновательной деятельности сильнейших теннисистов и теннисисток мира.

46. Техника выполнения различных видов ударов над головой, методика обучения и совершенствование.

47. Основные направления научно-исследовательской работы по теннису.

48. Анализ техники свечи, тактические особенности ее использования и методика обучения.

49. Основы тактики парной игры.

50. Классификация ударов с лета

51. Организация, судейство и проведение основных соревнований по теннису в мире и России.

52. Виды разминки в тренировке теннисистов.

1.2.10. Примерная тематика выпускных квалификационных работ:

1. Модельные требования к технике теннисистов на этапах подготовки.

2. Требования, предъявляемые к стратегии и тактики ведущих теннисистов различных возрастных групп. Прогнозируемые перспективы стратегии и тактики тенниса.

3. Основные закономерности тренировки теннисистов. Направленность к высшим достижениям и углубленная специализация.

4. Зависимость средств общей и специальной подготовки от уровня мастерства и возраста занимающихся.

5. Анализ основных характеристик тренировочных и соревновательных нагрузок теннисистов различной квалификации при игре на различных покрытиях.

6. Особенности технико-тактической подготовленности ведущих отечественных и зарубежных теннисистов и пути ее совершенствования.

7. Система записи и сравнительный анализ технико-тактических действий ведущих игроков в условиях тренировки и соревнования.

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

а) Основная литература:

1. Белиц-Гейман С.П. Теннис : учебник для ин-тов физ. культуры: Ком. по физ. культуре и спорту / Белиц-Гейман Семен Павлович. - М.: ФиС, 1977. - 224 с.: ил.
2. Белиц-Гейман С.П. Теннис для родителей и детей / Белиц-Гейман Семен Павлович. - М.: Педагогика, 1988. - 224 с.: ил.
3. Белиц-Гейман С. В мире большого тенниса /Белиц-Гейман Семен Павлович. - М.: ИНТЕРГРАФ СЕРВИС, 1994. - 351 с.: ил.
4. Белиц-Гейман С.П. Теннис : школа чемпионской игры и подготовки / Белиц-Гейман Семен Павлович.. - М.: АСТ-Пресс, 2001. - 223 с.: ил.
5. Всеволодов И.В. Материально-техническая база развития тенниса : Лекции для студентов РГАФК / И.В. Всеволодов.; РГАФК. - М., 2000. - 38 с.
6. Голенко В. Азбука тенниса / В.А.Голенко, А.П. Скородумова, Ш.А. Тарпищев. - М.: ДЕДАЛУС, 2003. - 149 с.: ил.
7. Голенко В.А. Школа тенниса / В.А.Голенко, А.П. Скородумова, Ш.А. Тарпищев. - М.: ДЕДАЛУС, 2003. - 190 с.
8. Голенко В. Академия тенниса / В.А.Голенко, А.П. Скородумова, Ш.А. Тарпищев. - М.: ДЕДАЛУС, 2003. – 237 С. ил.
9. Зайцева Л.С. Теннис для всех : учеб. пособие для студентов вузов по специальности N 022300 : рек. науч.-метод. советом УМО / Л.С. Зайцева - М.: Колос, 1998. - 129 с.: ил.
10. Иванова, Т. С. Путь к мастерству: Организационные и методические основы подготовки юных теннисистов / Т. С. Иванова – М.:ФиС, 1993. – 115 с.
11. Иванова Т.С. Организационно-методические основы подготовки юных теннисистов : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101 : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта : доп. Федер. агентством по физ. культуре и спорту / Т.С. Иванова. - М.: Физ. культура, 2007. - 117 с.: табл
12. Скородумова А.П. Современный теннис : Основы тренировки / А.П. Скородумова - М.: ФиС, 1984. - 160 с.: ил.

13. Скородумова А.П. Пути совершенствования мастерства : Конференция специалистов по теннису социалистических стран // Теннис: Ежегодник. - М., 1986. - С. 22-28.

14. Скородумова А.П. Теннис : Как добиться успеха / А.П. Скородумова. - М.: Pro-press, 1994. - 176 с.: ил.

15. Фоменко Б.И. История лаун-тенниса в России / Фоменко Борис Иванович. - М.: Большая Рос. энцикл., 2001. - 223 с.: ил.

16. Шокин А.И. Мини-теннис в подготовке юных теннисистов, ориентированных на достижение высоких спортивных результатов : учеб. пособие для студентов РГАФК / А.И.Шокин, РГАФК. - М., 1999. - 93 с.

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

<http://www.itftennis.com/> - Официальный сайт Международной федерации тенниса.

<http://www.tenniseurope.org/> - Официальный сайт Европейской федерации тенниса

<http://www.wtatennis.com> - Женская теннисная ассоциация

<http://www.itftennis.com/juniors/> - Международная федерации тенниса, раздел юниоры.

<http://www.tennis-russia.ru/>

<http://www.daviscup.com/en/home.aspx>

<http://www.fedcup.com/en/home.aspx>

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

– *программное обеспечение дисциплины (модуля):*

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

	<p>-Microsoft Word -Microsoft Excel -Microsoft PowerPoint -Microsoft Outlook</p>	<p>ППС Университета в соответствии с приказом Минспорта России от 08 сентября 2017 года № 796 в составе: <i>Редактор текстовый,</i> <i>Редактор табличный,</i> <i>Редактор деловой графики и презентаций</i> <i>Почтовая программа, организатор, планировщик задач.</i></p>
3.	Adobe Acrobat DC	<p>Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа (.pdf). Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.</p>
4.	WinRAR (WinZip)	<p>Архиватор файлов. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.</p>
5.	Dr.Web	<p>Локальная антивирусная программа. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.</p>

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

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

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

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

7.2. Теннисный центр.

7.3. Оборудование для проведения методических и самостоятельных занятий

7.3.1. Видеопроектор SanyoPLC-XU 58 – 2006 г.

7.3.2. Диктофон OLYMPUSWS-300M – 2007 г.

7.3.3. Ноутбук Aser Aspire 5100 series – 2008 г.

7.3.4. Принтер HPLaserJet 1320 – 2007 г.

7.3.5. Сканер EPSON 2480 – 2005 г.

7.3.6. Копировальный аппарат CanonMF 4150 – 2007 г.

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

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

7.3.9. Плеер DVDBBK – 2007 г.

7.3.10. Принтер HPLaserJetP2015D – 2007 г.

7.3.11. Телевизор LCDSonyKDL-32U2000 – 2007 г.

7.3.12. Монитор сердечного ритма PolarS-610.

7.6. Спортивный инвентарь

7.6.1. Теннисные ракетки "Wish".

7.6.2. Теннисные мячи.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (теннис) для обучающихся институтаспорта и физического воспитания I курса, 7 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики тенниса.

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 знаний по темам: 1. История тенниса в мире и нашей стране 2. Условия соревновательной деятельности теннисов.	5 неделя 9 неделя	3 3
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Формирование тенниса как в олимпийского вида. 2. Инвентарь и оборудование для проведения тренировок по теннису. 3. Термины, используемые для характеристики соревновательного пространства в теннисе. 4. Организация и методика проведения частей занятия. 5. Оздоровительный эффект от любительских занятий теннисом.	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 теннису. 2. Составить хронологию изменения правил соревнований по теннису. 3. Подготовка инвентаря и оборудования для проведения соревнований по теннису. 4. Проведение жеребьевки и составление турнирных сеток. 5. Процесс подачи заявок и регистрации в РТТ.. 6. Календарь соревнований ТЕ и ITF.	3 неделя 5-7 недели 7-8 недели 7-8 недели 7-8 недели 7-8 недели	2 3 3 3 3 3

	7. Структура и деятельность ФТР.	7-8 недели	3
	8. Выписать основные термины, характеризующие соревновательную деятельность теннисиста.	9-10 недели	3
	9. Составление конспектов и проведение подготовительной части учебно-тренировочных занятий.	12 неделя	3
	10. Анализ санитарно-гигиенических требований для помещений при занятиях теннисом.	13 неделя	3
5	Написание и защита рефератов на темы: 1. Теннис в системе физического воспитания. 2. Оборудование мест для проведения соревнований по теннису. 3. Структура тренировочного занятия.	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 (теннис) для обучающихся институтаспорта и физического воспитания 1 курса, 7 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения

II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики тенниса.

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 знаний по темам: 1. Условия соревновательной деятельности профессиональных теннисистов в условиях современного календаря соревнований. 2. Игра с лета и методики ее формирования. 3. Тестирование спортсменов в рамках формирования стиля «подача-выход к сетке». 4. Тестирование спортсменов в рамках формирования стиля «универсал». 5. Основы техники передвижений по корту.	31 неделя 39 неделя 28 неделя 35 неделя 28 неделя	2 2 2 2 2
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Техника выполнения различных вариантов подачи. 2. Основы техники игры с лета. 3. Основы техники выполнения смеша 4. Техника передвижений по корту	27 неделя 31 неделя 35 неделя 39 неделя	5 5 5 5
4	Контроль освоения практических навыков: 1 Анализ техники подачи. 2 Анализ техники выполнения ударов с лета. 3 Оценка выступления юных теннисистов на международных соревнованиях. 4 Соревнования по теннису в рамках правил по системе «tennis 10's» 5 Выбор направления исследовательской деятельности и формулирование рабочего	24-26 недели 28-31 недели 32-35 недели	3 3 3

	названия темы 6 Составление индивидуального и рабочего планов исследовательской деятельности 7 Определение предполагаемых результатов, которые могут быть получены в результате исследований	36-38 недели 40 неделя 41 неделя 42 неделя	3 3 3 2
5	Написание и защита рефератов на темы: 1. Основы техники выполнения подачи 2. Основы техники выполнения смеша 3. Роль реферера на международных соревнованиях 4. Техника ударов с лета.	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	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	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 (стеннис) для обучающихся институтаспорта и физического воспитания 2 курса, 7 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики тенниса.

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. Методики обучения в современном теннисе 2. Организация процесса обучения в теннисе	10 неделя	5
		14 неделя	5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Методики обучения одиночной игре. 2. Методики обучения парной игре. 3. Программирование процесса обучения спортсменов 4. Организация и проведение соревнований по теннису	5 неделя	5
		9 неделя	5
		13 неделя	5
		16 неделя	5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Анализ построения процесса обучения в одиночном разряде 2. Освоение методики обучения технике тенниса. 3. Методики обучения передвижениям по корту. 4. Составление обучающих программ по теннису. 5. Разработка и написание положения о соревнованиях. 6. Составление сметы на проведение соревнований. 7. Соблюдение правил техники безопасности при проведении соревнований. 8. Организация медицинского обеспечения	2-4 недели	3
		5 неделя	3
		6-9 недели	3
		10-12 недели	3
		13-14 недели	3
		13-14 недели	3
		13-14 недели	3
		15-16 недели	3

	во время проведения турниров по теннису. 9. Организация и проведение соревнований в различных разрядах. 10. Написание сценариев открытия и закрытия соревнований.	15-16 недели	3
		15-16 недели	3
5	Написание и защита рефератов на темы: 1. Правила составления основных документов необходимых для проведения соревнований. 2. Соблюдение техники безопасности при проведении соревнований. 3. Сценарии открытия и закрытия соревнований	13-16 недели	5
		13-16 недели	5
		13-16 недели	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 (теннис) для обучающихся институтаспорта и физического воспитания 2 курса, 7 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методика тенниса.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 4 семестр.

Форма промежуточной аттестации: экзамен.

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Тестирование знаний по модулям: 1. Проявления физических качеств	37 неделя	5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам:		
	1. Анализ содержания тренировочного плана подготовки 1-го, 2-го и 3-го годов обучения на начальном этапе подготовки	21 неделя	5
	2. Обсуждение применения технических средств в подготовке спортсменов	24 неделя	5
	3. Комплексный анализ необходимых спортсмену двигательных качеств в сложившихся условиях соревнований по теннису	37 неделя	5
4. Методология исследовательской деятельности	38 неделя	5	
4	Контроль освоения практических навыков:		
	1. Применение разнообразных общеразвивающих и специальных упражнений, их дозировка, сочетание с играми и состязательными формами проведения	21-23 недели	5
	2. Изучение элементов техники теннисиста и применение упражнений по ее формированию.	22 неделя	5
	3. Подготовка протоколов сдачи контрольно-переводных нормативов по годам обучения на данном этапе.	23 неделя	5
	4. 5. Применение тренажеров в тренировочном процессе	27 неделя	5

	6. Использование мониторов сердечного ритма в тренировке	28 неделя	5
		38-43 недели	5
	7. Организация и проведение НИР		
5	Написание и защита рефератов на темы:		
	1. Роль технических средств в подготовке спортсменов	24-31 недели	5
	2. Общая характеристика основных физических качеств	32-37 недели	5
	3. Характеристика основных методов исследования, используемых в теннисе	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, 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 (теннис) для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, 7 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и тенниса.

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: 1. Основы спортивной тактики. 2. Физические качества спортсмена и методика их улучшения	10 неделя 14 неделя	5 5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Особенности применения методов тренировки спортсменов на различных этапах многолетней подготовки. 2. Виды подготовки теннисистов 3. Тренировочный этап (начальной специализации) многолетней подготовки.	7 неделя 9 неделя 13 неделя	5 5 5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Использование основных и дополнительных средств тренировки. 2. Применение методов тренировки для различных разрядов соревнований. 3. Особенности применения методов тренировки спортсменов на различных этапах многолетней подготовки. 4. Практическое выполнение упражнений общей и специальной физической подготовки в теннисе. 5. Подбор и выполнение упражнений для развития тактических умений, навыков, способностей и тактического мышления. 6. Подбор и выполнение упражнений в совершенствовании технико-тактической подготовки теннисистов в парном разряде. 7. Подготовка и проведение занятий на тренировочном этапе (начальной специализации).	6 неделя 6-7 недели 7 неделя 9-11 недели 9-11 недели 9-11 недели 13-15 недели	5 5 5 5 5 5 5

5	Написание и защита рефератов на темы: 1. Средства и методы тренировки спортсменов и особенности применения в различных соревновательных разрядах. 2. Роль и значение тактической подготовки в теннисе. 3. Содержание занятий на тренировочном этапе многолетней подготовки спортсменов.	1-6 недели 9-11 недели 13-15 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, 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 (теннис) для обучающихся институтаспорта и физического воспитания 3 курса, 7 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики тенниса..

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 теннисе. 2. Структура соревновательной деятельности теннисистов.	24 неделя 25 неделя	5 5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Объективные условия спортивной деятельности в теннисе 2. Отбор в процессе многолетней подготовки юных теннисистов. 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 парном разряде. 2. Оценка воздействия тренировочных нагрузок. 3. Средства и методы отбора в теннисе. 4. Подготовить батарею тестов и контрольные нормативы для одного из этапов отбора спортсменов. 5. Разработка план-схемы подготовки тренировочной группы 1-го года обучения 6. Создание презентации к докладу на конференции по материалам ВКР	24-25 недели 24-25 недели 27-29 недели 27-29 недели 32-35 недели 36-40 недели	5 5 5 5 5 5

5	Написание и защита рефератов на темы: 1. Компоненты соревновательной деятельности и оценка их параметров в различных разрядах соревнований. 2. Характеристика тренировочных нагрузок. 3. Основные пути отбора.	24-26 недели	5
		24-26 недели	5
		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, 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 (теннис) для обучающихся институтаспорта и физического воспитания 4 курса, 7 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта, очной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики тенниса.

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 теннисе.	3 неделя	5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам:		
	1. Основы управления подготовкой спортсменов.	3 неделя	5
	2. Прогнозирование спортивных результатов и его значение в теннисе.	6 неделя	5
	3. Содержание и направленность тренировочного процесса на этапе спортивного совершенствования.	9 неделя	5
4. Значение моделирования спортивной деятельности и его особенности в теннисе.	14 неделя	5	
4	Контроль освоения практических навыков:		
	1. Составление примерного годового плана подготовки сборной команды.	1 неделя	5
	2. Прогнозирование спортивного результата по различным разрядам.	5-6 неделя	5
	3. Разработка дневных циклов тренировок.	8 неделя	5
	4. Разработка недельных циклов тренировок	8 неделя	5
	5. Проведение тренировочных занятий по теннису в группах спортивного совершенствования	8 неделя	5
6. Анализ результатов по различным разрядам на чемпионатах мира и олимпийских играх	8-9 недели	5	
		12-16 недели	5
5	Написание рефератов на темы:		
	1. Планирование подготовки.	5 неделя	5

	2. Прогнозирование спортивных результатов в различных категориях соревнований. 3. Структура годичного цикла на этапе совершенствования спортивного мастерства 4. Особенности моделирования в теннисе.	6 неделя	5
		7-9 недели	5
		14-16 недели	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	<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 (теннис) для обучающихся институтаспорта и физического воспитания 4 курса, 7 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта, очной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики тенниса.

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 по теннису	26 неделя	5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Характеристика профессиональной деятельности и личности тренера по теннису 2. Технологии восстановления спортсменов 3. Формирование общественного мнения о теннисе посредством средств массовой информации 4. Особенности применения фармакологии в теннисе	26 неделя 30 неделя 35 неделя 38 неделя	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 теннисистов 3. Анализ рынка печатных изданий на спортивную тематику 4. Составление схемы применения препаратов максимально реализующих возможности теннисистов 5. Использование средств фармакологического характера на подавление нежелательных реакций, не снижая работоспособность 6. Составление краткой характеристики	26 неделя 28 неделя 31 неделя 36 неделя 36 неделя 39 неделя	5 5 5 5 5

исследовательской работы			
5	Написание рефератов на темы: 1. Содержание и направленность профессиональной подготовки тренера по теннису. 2. Основные причины спортивных травм на тренировках и соревнованиях по теннису. 3. Создание имиджа современного тенниса.	23 неделя 25-26 неделя 32-35 недели	5 5 5
6	Сдача экзамена (рубежный контроль)	40 неделя	20
	Всего:		100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

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

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

«Б1.Б.20 Теория и методика избранного вида спорта (*теннис*)»

Направление подготовки: 49.03.01 - Физическая культура
(код и наименование)

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *заочная (ускоренное обучение на базе ВПО)*
Год набора 2016 г.

Москва – 2017 г.

1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 40 зачетных единиц.

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

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**

№	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 тенниса»	1		4			Зачет
2.	<i>Модельные характеристики специалистов по теннису,готавливаемых в вузах по физической культуре</i>	2	2		38		
3.	<i>История, современное состояние и перспективы развития тенниса</i>			2	36		
4.	Соревновательная деятельность (СД) в теннисе			2	36		
5.	Способы регистрации действий с целью получения их аналитических и оценочных характеристик			2	38		
6.	Система подготовки теннисистов			2	35		Экзамен
7.	Взаимосвязь физической, технической, стратеготактической, морально-волевой и психологической подготовок	2	4	8	24		
8.	Физическая подготовка	2	4	14	18		
9.	Организация, проведение и судейство соревнований, способы составления классификаций	2	4	16	16		
10.	Календарь главных международных соревнований в мире. Особенности их организации, проведения и судейства	2	6	18	12		
11.	Материально-техническая база развития тенниса	2	4	16	16		
12.	Семестровый экзамен для студентов первого курса				27		
13.	История, современное состояние и перспективы развития тенниса	3	4	18	14		Зачет
14.	Актуальные вопросы состояния	3	6	18	39		

	и перспективы развития тенниса						
15.	Система подготовки теннисистов	3	4	18	14		
16.	Организация и управление развитием тенниса в России	3	4	18	14		
17.	Организация, проведение и судейство соревнований, способы составления классификаций	4	4	12	20	9	Экзамен
18.	Материально-техническая база развития тенниса	4	2	12	13		
19.	Современные технологии, применяемые для записи, демонстрации и анализа спортивной техники	4	4	28	4		
20.	Теннис в сфере массово-оздоровительной работы	4	4	20	12		
21.	Семестровый экзамен для студентов второго курса				27		
22.	Восстановление после больших тренировочных и соревновательных нагрузок	5	4	12	20		Зачет
23.	Структура, основные направления деятельности, основы организационной и управленческой работы Международной федерации тенниса	5	4	12	20		
24.	Организация и управление работой по теннису в вузах физической культуры	5	6	36	12		
25.	Роль спонсорских организаций в развитии тенниса, система их подбора и юридические взаимоотношения с ними	5	4	12	20		
26.	Календарь главных соревнований по теннису в России, особенности его разработки и реализации, «Российский теннисный тур	6	4	18	14	9	
27.	Задачи и основные направления работы по теннису в детских садах, школах, высших учебных заведениях, на предприятиях и учреждениях, в санаториях и домах отдыха	6	4	18	14		
28.	Малый теннис в массовой оздоровительной работе	6	6	18	12		
29.	Исследование истории зарубежного и отечественного тенниса	6	4	18	14		
30.	Актуальные вопросы состояния и перспективы развития тенниса				27		
31.	Стратегия и тактика	7	4	14	18		Зачет

32.	Техническая и стратегическая подготовка	7	4	14	18		
33.	Особенности подготовки теннисистов, достигших высоких результатов, в том числе и профессионалов	7	4	14	18		
34.	Обеспечение участия теннисистов в российских и международных соревнованиях	7	2	16	18		
35.	Календарь главных международных соревнований в мире. Особенности их организации, проведения и судейства	8	4	22	10	9	Экзамен
36.	Современные технологии, применяемые для записи, демонстрации и анализа спортивной техники	8	6	18	12		
37.	Организация и проведение массовых мероприятий по теннису	8	6	18	12		
38.	Экспериментальное конструирование новых вариантов тренажерных устройств и разработка методик их использования в занятиях с теннисистами	8	6	18	12		
39.	Исследование различных вариантов перспективного, годового и текущего планирования подготовки российских теннисистов	8		10	8		
40.	Семестровый экзамен для студентов четвертого курса				27		
Всего : 1692 часов			28	86	1542	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.20 Теория и методика избранного вида спорта (автомобильный
спорт, мотоциклетный спорт)»**

Направление подготовки/специальность: 49.03.01 «Физическая культура»

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка в избранном виде
спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *заочная*

Год набора 2016 г.

Москва – 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института спорта и физического воспитания,
Протокол № 8 от « 21 » апреля 2016 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена дисциплины
обновлена на основании решения заседания кафедры,
протокол № 36 от « 22 » мая 2017 г.

Составители:

Цыганков Эрнест Сергеевич – Доктор педагогических наук, Профессор
кафедры ТиМ прикладных видов спорта и экстремальной деятельности
ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ» (ГЦОЛИФК), Заслуженный деятель науки РФ,
Заслуженный тренер России;

Шулик Григорий Иванович — Кандидат педагогических наук, Доцент
кафедры ТиМ ПВСиЭД, ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ» (ГЦОЛИФК), МСМК,
Заслуженный тренер России, Президент Национальной Российской
Мотоциклетной Федерации;

Рабочая программа дисциплины профессионального цикла базовой
части составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО третьего
поколения с учетом рекомендаций ПрООП ВО, на основе учебного плана по
направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», по профилю
«Спортивная подготовка в избранном виде спорта».

© Цыганков Э.С., Шулик Г.И., 2017

© ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ» (ГЦОЛИФК), 2017

Содержание

	стр.
Цели освоения дисциплины.....	4
Место дисциплины в структуре ООП бакалавриата	5
Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (автомобильный спорт и мотоциклетный спорт)».....	7
Структура и содержание дисциплины первого года обучения	16
Программный материал (1 год обучения)	20
Контрольные вопросы и практические задания для самостоятельной работы студентов 1 курса	54
Зачетные требования для студентов 1 курса	56
План-задание и контрольные нормативы по самостоятельной подготовке студентов первого курса	56
Структура и содержание дисциплины второго года обучения.....	58
Программный материал (2 год обучения)	61
Зачетные требования для студентов второго курса.....	93
Примерный перечень вопросов студентам для зачета в третьем семестре ...	93
Примерный перечень вопросов студентам для экзамена в четвертом семестре	95
План-задание для самостоятельной подготовки студентов второго курса ...	99
Структура и содержание дисциплины третьего года обучения	100
Программный материал (3 год обучения)	104
Примерный перечень вопросов студентам для зачета в пятом семестре	137
Примерный перечень вопросов для экзамена в шестом семестре.....	138
План-задание по самостоятельной подготовке студентов третьего курса...	145
Структура и содержание дисциплины четвёртого года обучения.....	146
Программный материал (4 год обучения)	151
Структура и содержание дисциплины пятого года обучения.....	165
Программный материал (5 год обучения).....	168
Образовательные технологии.....	176
Формы оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов	178
Примерный перечень тем рефератов, курсовых и выпускных квалификационных работ	181
Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	183
Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение	192

Программа дисциплины профессионального цикла базовой части составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) высшего образования (ВО) с учетом рекомендаций примерной основной образовательной программы (ПрООП), на основе учебного плана по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», по профилю «Спортивная подготовка в избранном виде спорта».

При разработке программы были использованы следующие нормативные документы:

- ФГОС ВО по направлению подготовки «Физическая культура».
- Учебный план по профилю подготовки – *Спортивная подготовка*.
- Макет - рекомендуемая форма составления учебных программ дисциплин (разработан Координационным советом при Минобрнауке РФ).
- Положение о самостоятельной работе студентов (СРС).

I. Цель освоения дисциплины:

- обеспечить готовность к практической реализации, установленных программой дисциплины общекультурных и профессиональных компетенций;
- обеспечить овладение профессиональной подготовленностью по дальнейшему развитию автомобильного и мотоциклетного спорта, других новых направлений (квадроциклы, снегоходы) как средства обеспечения физического и нравственного воспитания подрастающего поколения, подготовки к службе в вооруженных силах и как одного из популярных видов спорта в России.
- подготовка бакалавров, владеющих системой современных научных знаний о закономерностях процессов обучения и тренировки, формах и методах организации, планирования и управления многолетней спортивной подготовкой в автомобильном и мотоциклетном спорте;
- формирование компетенций на основе глубоких знаний и практической готовности к самостоятельному, творческому решению воспитательных,

оздоровительных, тренировочных задач в различных звеньях физкультурно-спортивной отрасли;

- обеспечение готовности к организации, планированию и управлению спортивной деятельностью, нацеленной на подготовку квалифицированных спортсменов по автомобильному и мотоциклетному спорту;

- готовность к организации и проведению физкультурно-массовой работы с использованием автомобильной и мотоциклетной подготовки для разностороннего развития, закалывания, приобщения к здоровому образу жизни населения, в том числе с инвалидами, на всех этапах возрастного развития человека;

- владение организационно-управленческими и финансово-хозяйственными компетенциями, методикой научных исследований, использованием информационных технологий в профессиональной деятельности;

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

II. Место дисциплины в структуре ООП бакалавриата

Дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта (автомобильный и мотоциклетный спорт)» является системообразующей (сквозной) в едином междисциплинарном образовательном процессе, направленном на последовательное и закономерное формирование у студентов профессионально-значимых знаний, навыков и умений педагогического мастерства (комплекса общекультурных и профессиональных компетенций).

Дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта (автомобильный и мотоциклетный спорт)» относится к профессиональному циклу базовой части ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01

«Физическая культура», по профилю «Спортивная подготовка в избранном виде спорта».

Дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта (автомобильный и мотоциклетный спорт)» входит в систему наук, ориентированную на запросы спорта, прикладную направленность (подготовка специалистов для силовых ведомств) и на оздоровительную физическую культуру.

Её изучение наиболее тесно связано и опирается, прежде всего, на дисциплины профессионального цикла «автомобильный спорт и мотоциклетный спорт» и «Спортивно-педагогическое совершенствование». Базируется на логической и содержательно-методической взаимосвязи с дисциплинами: история физической культуры, анатомия, физиология, биохимия, биомеханика, химия, физика, информатика, спортивная метрология, спортивная медицина, психология, педагогика, социология, экология, правовые основы профессиональной деятельности, безопасность жизнедеятельности и другими.

Данная дисциплина предшествует прохождению спортивно-педагогической, тренерской и организационно-тренерской практик.

Особенность изучаемой дисциплины состоит в том, что акцент сделан на развитие творческих способностей и обеспечение владением общекультурными и профессиональными компетенциями с целью достижения готовности к реальной профессиональной практической деятельности, базирующейся на глубоком изучении биологических закономерностей адаптационных возможностей организма занимающихся, включая работу с военнослужащими специальных силовых подразделений министерств и ведомств, а также водителей-инвалидов. Подчеркнута важность нравственно-духовного совершенствования человека в процессе автомобильной и мотоциклетной подготовки, которая социальна по своей сущности, характеризуется конкретным педагогическим содержанием и выраженной воспитательной направленностью. Освоение курса включает

также подготовку к выполнению требований по профессиональной физической подготовке как общей, так и специальной направленности.

Специфика данной дисциплины обусловлена еще и подготовкой выпускника к профессиональной деятельности в естественных, неблагоприятных природных условиях, в экстремальных условиях окружающей среды и экстремальной деятельности человека.

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

III. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (автомобильный спорт и мотоциклетный спорт)»

В процессе освоения данной дисциплины формируются следующие компетенции:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ПК-30 - способность проводить научный анализ результатов исследований и использовать их в практической деятельности

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- сущность и социальную значимость своей профессии, основные проблемы, определяющие конкретную область своей будущей профессии, их взаимосвязь в системе знаний;

- психофизиологические, социально-психологические и медико-биологические закономерности развития физических способностей и двигательных умений занимающихся;

- психолого-педагогические средства и способы организации и управления индивидом, группой людей;

- историю развития педагогической мысли, актуальные дидактические технологии, методы педагогического контроля и контроля качества обучения;

- способы взаимодействия педагога с различными субъектами образовательного процесса;

- методы медико-биологического, педагогического и психологического контроля состояния занимающихся;

- историю, социальную сущность, структуру и функции физической культуры, цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры;

- принципы и методы физического воспитания различных контингентов населения, основы теории и методики обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности;

- истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки, медико-биологические и психологические основы, и технологию тренировки в детско-юношеском спорте и спортсменов в избранном виде спорта, занимающихся автомобильным и мотоциклетным спортом;

- социально-биологические основы, цели, задачи, основные направления двигательной рекреации с различными группами населения;
- факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности;
- историю, теорию и методику избранного вида спорта;
- организационные основы сферы физической культуры и спорт;
- организационно-методические основы юношеского спорта и систему подготовки резерва в избранном виде спорта;
- нормативные документы органов управления в сфере физической культуры и спорта, образования;
- основные понятия теории и методики автомобильного и мотоциклетного спорта, методы обучения и технико-тактического совершенствования;
- специфику и содержание этапов многолетнего тренировочного процесса, принципов организации и построения учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
- основные положения правил соревнований в автомобильном и мотоциклетном спорте;
- специфику внешних условий физкультурно-спортивной деятельности в автомобильном и мотоциклетном спорте;
- материально-техническое обеспечение, необходимое для организации учебной и спортивной деятельности в автомобильном и мотоциклетном спорте;
- основы научно-исследовательской деятельности с учетом специфики автомобильного и мотоциклетного спорта;
- основы учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в автомобильном и мотоциклетном спорте;
- актуальные проблемы теории и методики в автомобильном и мотоциклетном спорте;

Уметь:

- использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для воспитания патриотизма и любви к Отечеству, стремления к здоровому образу жизни, навыков соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях;

- определять способности и уровень готовности личности включиться в соответствующую физкультурно-спортивную деятельность;

- определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физического воспитания, спортивной подготовки и двигательной рекреации как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья, физического совершенствования;

- планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурной деятельности, климатических, региональных, национальных особенностей, конфессиональной принадлежности по религиозному признаку в целях совершенствования поддержания здоровья, оздоровления и рекреации занимающихся;

- использовать в своей деятельности профессиональную лексику;

- использовать в профессиональной деятельности актуальные приемы обучения и воспитания, разнообразные формы занятий с учетом возрастных, морфофункциональных и психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и спортивной подготовленности, состояния здоровья, подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам. А также уметь адаптировать свои знания и умения в работе с военнослужащими различных силовых структур Министерств и ведомств, исходя из решаемых ими задач;

- использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности физкультурно-спортивных занятий;

- определять функциональное состояние, физическое развитие и уровень подготовленности занимающихся в различные периоды возрастного развития;

- использовать свои профессионально-значимые знания, умения и навыки для проведения самостоятельных занятий по повышению уровня водительского мастерства с военнослужащими различных силовых подразделения Министерств и ведомств, с водителями всех категорий транспортных средств, а также с водителями-инвалидами;

- использовать методы педагогической и психологической диагностики, изучать коллектив и индивидуальные особенности занимающихся;

- определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике управления автомобилем, мотоциклом, аквабайком, квадрациклом, снегоходом, подбирать приемы и средства для их устранения, создавать условия для самоанализа и совершенствования;

- использовать информацию психолого-педагогических, медико-биологических методов контроля для оценки влияния физических нагрузок на индивида и вносить коррективы в процесс занятий;

- осуществлять профилактику травматизма и оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим в процессе учебно-тренировочных и спортивных занятий;

- аргументировать социальную и личностную значимость избранного вида физкультурно-спортивной деятельности, прогнозировать условия и направления ее развития в социально-культурном аспекте, формировать мотивации у населения для занятий избранным видом спорта;

- реализовывать в профессиональной деятельности права и свободы человека и гражданина;

- ориентироваться в законодательстве и правовой литературе, принимать решения и совершать действия в соответствии с законом;

- уметь критически оценивать и корректировать собственную профессиональную деятельность в зависимости от результатов контроля за деятельностью занимающихся;

- разрабатывать и составлять финансовую отчетность, заключать договора на аренду, заказывать и приобретать необходимый инвентарь и оборудование;

- организовывать и проводить физкультурно-массовые мероприятия и спортивные соревнования;

- организовывать и проводить в доступных формах научные исследования в сфере профессиональной деятельности.

- пользоваться измерительной и вычислительной техникой, справочной и специальной научно-методической литературой, результатами научных исследований.

Владеть:

- методами определения способностей и уровня готовности личности включиться в соответствующую физкультурно-спортивную деятельность;

- приемами определения общих и конкретных целей и задач в сфере физического воспитания, спортивной подготовки и двигательной рекреации как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья, физического совершенствования;

- методами планирования различных форм занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурной деятельности, климатических, региональных, национальных особенностей, конфессиональной принадлежности по религиозному признаку в целях совершенствования поддержания здоровья, оздоровления и рекреации занимающихся;

- актуальными приемами обучения и воспитания, разнообразными формами занятий с учетом возрастных, морфофункциональных и психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и спортивной подготовленности, состояния здоровья;

- приемами использования технических средств и инвентаря для повышения эффективности учебно-тренировочных и спортивных занятий;
- методами диагностики функционального состояния, физического развития и уровня подготовленности занимающихся в различные периоды возрастного развития;
- методами педагогической и психологической диагностики, изучения коллектива и индивидуальных особенностей занимающихся;
- приемами и средствами профилактики травматизма, оказания первой доврачебной помощи пострадавшим в процессе физкультурно-спортивных занятий;
- методами разработки и составления финансово-отчетной документации, заключения договоров на аренду, оформления заказов на приобретение физкультурно-спортивного инвентаря;
- способами организации и проведения физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;
- способами организации и проведения научных исследований в сфере профессиональной деятельности;
- методами использования измерительной и вычислительной техники, справочной и специальной научно-методической литературы, результатов научных исследований;
- различными средствами коммуникации в профессиональной деятельности;
- техникой управления автомобилем, мотоциклом, квадроциклом, снегоходом, а также приемами объяснения и демонстрации основных и вспомогательных упражнений;
- способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в автомобильном и мотоциклетном спорте;
- методиками рационального использования учебно-лабораторного и управленческого оборудования, специальной аппаратуры и инвентаря, современной компьютерной техники;

- способами установления контактов и поддержания взаимодействия с субъектами деятельности в сфере физической культуры и спорта в условиях поликультурной среды;

- способами совершенствования профессиональных знаний и умений путем использования возможностей информационной среды учреждения, региона, области, страны;

- методами проведения научных исследований в сфере профессиональной деятельности;

- методами и средствами сбора, обобщения и использования информации о достижениях в сфере физической культуры и спорта, приемами агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физической культурой и спортом.

**IV. Структура и содержание дисциплины первого года заочной
формы обучения (1-й и 2-й семестры)**

Общая трудоемкость 9 з.е. или 324 час.,

ауд. – 32 час. (6 час.- лек., 26 час.- прак.), СРС - 283 час., экз. – 9 час.

№	Разделы и темы дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)					Итого	Формы текущего контроля успеваемости Форма промежуточной аттестации
				Аудиторные занятия			СРС	Внеаудиторная		
				Лекции	Практические занятия	Экзамен				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	Раздел 1. Общие основы ТiМ автомобильного и мотоциклетного спорта	I		2	4		90	96		
	1.1. Введение в специализацию			2	-		10	12	Опрос	
	1.2. История развития автомобильного и мотоциклетного спорта			-	2		10	12	Реферат	
	1.3. Объективные условия спортивной деятельности			-	-		10	10	Самооценка спортивного мастерства	
	1.4. Безопасность и профилактика травматизма			-	-		15	15	Отчет по практическим заданиям	
	1.5. Современные			-			10	10	Выполнение	

	конструкции спортивной техники								контрольных заданий
	1.6. Спортивные достижения Российских гонщиков			-	-		10	10	Опрос
	1.7. Трассы для соревновательной деятельности			-	-		10	10	Контрольная работа
	1.8. Основные положения правил соревнований			-	2		15	17	Зачет
	Раздел 2. Нормативная база Автомобильного и мотоциклетного спорта	I		-	4		93	97	
	2.1. Общие документы			-	2		15	17	Характеристика деятельности федерации
	2.2. Классификация и технические требования			-	-		15	15	Выполнение контрольных заданий
	2.3. Гонки по пересеченной местности			-	-		20	20	Комментарии по видеофрагментам
	2.4. Ралли			-	-		13	13	Устный опрос
	2.5. Ралли-рейды, трофи-рейды, триал			-	2		10	12	Характеристика спортивной дисциплины
	2.6. Зимние трековые гонки			-	-		10	10	Комментарии к зимним гонкам
	2.7. Дрег-рейсинг, дрифтинг, автомобильное и мотоциклетное многоборье			-	-		10	10	Анализ интернет сайтов
	Всего за 1 семестр			2	8		183	193	Зачет
	Раздел 3. Основы спортивной техники управления транспортными	II		2	2		40	44	

	средствами								
	3.1. Классификация, систематика, терминология			-	-		4	4	Составление схемы основных элементов мастерства
	3.2. Посадка как базовая основа управляющей деятельности в отдельных дисциплинах автомобильного и мотоциклетного спорта			-	-		6	6	Задание по рекомендациям гонщика
	3.3. Техника старта и стартового разгона	II		-	-		4	4	Рекомендации по технике старта
	3.4. Классификация приемов руления			-	-		6	6	Составление схемы техники руления
	3.5. Классификация приемов торможения			-	-		6	6	Рекомендации по технике торможения
	3.6. Классификация поворотов			-	2		8	10	Графическое задание по категориям поворотов
	3.7. Классификация приемов преодоления неровностей			-	-		6	6	Реферат
	Раздел 4. Методика начального обучения	II		2	4		30	36	
	4.1. Структура тренажерной подготовки			2	2		4	8	Опрос
	4.2. Состав изучаемых приемов и двигательных композиций			-	-		4	4	Составить таблицу базовых упражнений
	4.3. Комплекс подготовительных упражнений			-	-		2	2	Показ элементов

4.4. Комплекс основных упражнений			2	-		4	6	Показ элементов
4.5. Комплекс комбинированных упражнений			-	-		4	4	Показ элементов
4.6. Комплекс имитационных упражнений			-	-		4	4	Показ элементов
4.7. Комплекс контрольных упражнений			-	2		4	6	Проведение тестирования
4.8. Педагогические особенности проведения начального обучения			-	-		4	4	Реферат
Раздел 5. Организация процесса обучения	II		-	8		30	38	
5.1. Начальное обучение в автошколах			-	-		10	10	Опрос
5.2. Начальное обучение мотоспорту в СТК и ДЮСТШ			-	4		10	14	Оценка собственного опыта
5.3. Формы учебно-тренировочной работы			-	-		4	4	Контрольное задание
5.4. Особенности управления процессом обучения			-	4	-	6	10	Особенности группового метода обучения
Итого за 2 семестр			4	14	9	100	127	Экзамен
Итого часов за год			6	26	9	283	324	

V. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ, ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Раздел 1. Общие основы ТiМ автомобильного спорта и мотоциклетного спорта

Тема 1.1. Введение в специализацию

Лекция

Предмет, задачи, содержание курса. Программный материал по годам обучения. Организация изучения курса Теория и методика автомобильного спорта и мотоциклетного спорта. Требования к комплексной подготовке студентов. Основные зачетные требования. Права и обязанности студентов при прохождении курса специализации.

Самостоятельная работа

Дисциплины мотоциклетного спорта и автомобильного спорта, культивируемые в системе физического воспитания. Место мотоциклетного спорта и автомобильного спорта в системе физического воспитания. Организационная структура и руководство мотоциклетным спортом и автомобильным спортом в России. Цели, задачи, уставы, структуры, планирование и организация работы общероссийских общественных организаций «Национальная Российская Мотоциклетная Федерация» (НРМФ) и «Российская автомобильная Федерация» (РАФ). Международные связи федераций.

Тема 1.2. История развития автомобильного спорта и мотоциклетного спорта.

Практические занятия

Возникновение и развитие автомобильного и мотоциклетного спорта. Зарождение автомобильного и мотоциклетного спорта в России и особенности их развития в настоящее время.

Чемпионаты мира, Европы, международные соревнования по

автомобильному и мотоциклетному спорту, их квалификация и виды. Рекорды по автомобильному и мотоциклетному спорту. Чемпионаты РФ и традиционные соревнования по автомобильному и мотоциклетному спорту. Развитие автомобильного и мотоциклетного спорта в развитых странах Европы, Америки, Азии, Африки.

Современный уровень спортивных результатов российских и зарубежных спортсменов.

Самостоятельная работа

Анализ развития автомобильного спорта и мотоциклетного спорта за последние годы. Важнейшие достижения ученых и тренеров в технической и тактической подготовке, методике обучения и тренировке автомобилистов и мотоциклистов. Новые и перспективные модели спортивных транспортных средств. Изменения в правилах соревнований и других нормативных документах.

Цели и задачи по совершенствованию теории и методики обучения в технических видах спорта. Сравнительный анализ результатов российских спортсменов на последних чемпионатах мира по мотоциклетному спорту, чемпионатах Европы и мира по автомобильному спорту, Кубке Европы по мотоболу. Характеристика спортивного мастерства российских спортсменов. Основные условия и причины, способствующие достижению высоких спортивных результатов. Выявление новых тенденций и особенностей развития автомобильного и мотоциклетного спорта.

Тема 1.3. Объективные условия спортивной деятельности

Самостоятельная работа

Общая характеристика условий проведения соревнований по автомобильному спорту и мотоциклетному спорту. Зимние и летние соревнования. Классификация и краткая характеристика основных соревнований по мотоциклетному спорту: массовые дисциплины, мотоциклетный кросс, трековые гонки (по гравийной дорожке и льду),

шоссейно-кольцевые гонки, многодневные соревнования, мотобол. Особенности организации и проведения соревнований.

Классификация и краткая характеристика основных соревнований по автомобильному спорту: массовые дисциплины, картинг, автомобильное многоборье, автомобильный кросс, дорожные гонки, автомобильное ралли, шоссейно-кольцевые гонки. Особенности организации и проведения соревнований.

Условия проведения соревнований по автомобильному спорту и мотоциклетному спорту. Критерии, определяющие организацию соревнований различного уровня.

Тема 1.4. Безопасность и профилактика травматизма.

Самостоятельная работа

Анализ видеозаписей календарных соревнований чемпионатов мира и Европы по автомобильному спорту и мотоциклетному спорту. Стационарные и временные трассы, скоростные участки, как часть общей дистанции соревнований, спортивная техника, система безопасности, судейство. Участники соревнований, выдающиеся спортсмены. Техническое и тактическое мастерство российских и зарубежных гонщиков. Характер контактной и бесконтактной борьбы, экстремальные условия движения, аварии на соревнованиях, экстренная помощь пострадавшим.

Тема 1.5. Современные конструкции спортивной техники

Самостоятельная работа

Техническая революция в мире автомобильной и мотоциклетной техники. Борьба производителей за рынки сбыта. Монополизация автомобильной и мотоциклетной индустрии. Приоритет технологий. Роль и место автомобильного спорта и мотоциклетного спорта в сбыте массовой и уникальной автотехники. Лидирующее положение

японских производителей. Спортивная продукция концернов: "Хонда", "Судзуки". "Кавасаки", "Субару", "Мицубиси", "Тойота", "Бриджстоун",

Спортивные традиции европейских и американских фирм "Фиат", БМВ, "Мерседес", "Форд".

Модели современной спортивной техники, обеспечившие победу в чемпионатах мира, Европы, традиционных международных соревнованиях. Характеристика спортивной продукции российских производителей, производящих доработку спортивной техники и её подготовку к соревнованиям: ВАЗ, ГАЗ, ИЖМАШ, КАМАЗ. Тюнинговые фирмы в России.

Классификация спортивных и гоночных автомобилей. Категория, группа и класс спортивных автомобилей. Автомобили легковые серийные и спортивные, созданные на их базе. Полноприводные автомобили.

Автомобили гоночные. Группа С-прототипы, группа Д – гоночные автомобили международных формул: Ф1, Ф3000, Ф2 и Ф3. Группа Е – гоночные автомобили национальных формул. Категория Г – микроавтомобили катг.

Особенности конструкций современных спортивных и гоночных автомобилей для АКГ, ралли, кросса, трековых гонок, ралли-рейдов. Мировые лидеры-производители спортивной техники и их достижения в области передовых технологий. Результаты конкурентной борьбы между европейскими и японскими производителями в различных областях автомобильного спорта.

Современные достижения мотопроизводителей в форсировке двигателей, применение композитных материалов, новых технических решений эргономики, надежности и динамики спортивных мотоциклов. Особенности последних достижений японских концернов "Ямаха",

"Судзуки", "Кавасаки", "Хонда" для отдельных видов мотоциклетного спорта.

Ознакомление с современной спортивной техникой для ралли. Сравнительные характеристики переднеприводного, заднеприводного и полноприводного автомобилей. Конструктивные особенности. Эргономика. Основные характеристики двигателя и ходовой части. Компьютерные устройства. Тормозные системы. Впрыск. Турбонадув. Системы автоматического пожаротушения.

Знакомство с лучшими достижениями в области производства отечественной спортивной автомобильной и мотоциклетной техники на постоянно действующей выставке в комплексе «Крокус Сити» в г. Москва, других выставках.

Тема 1.6. Спортивные достижения российских гонщиков

Самостоятельная работа

Чемпионаты мира, Европы, международные соревнования по дисциплинам автомобильного спорта и мотоциклетного спорта. Рекорды по автомобильному и мотоциклетному спорту. Чемпионаты РФ и традиционные соревнования по автомобильному и мотоциклетному спорту. Развитие автомобильного и мотоциклетного спорта в странах Европы, Америки, Азии, Африки.

Анализ состояния автомобильного и мотоциклетного спорта в России. Организационные структуры автомобильного спорта и мотоциклетного спорта. Роль и деятельность ДОСААФ России.

Победители и призеры официальных соревнований разных лет по: кольцевым гонкам, картингу, кроссу, ралли-кроссу, трековым гонкам, дрег-рейсингу, ралли, трофи-рейдам, ралли-рейдам, ралли-марафонам.

Актуальные вопросы развития автомобильного спорта и

мотоциклетного спорта. Роль и место тренера в системе подготовки спортсменов разной квалификации, в подготовке допризывной молодежи, в профориентации детей и подростков.

Тема 1.7. Трассы для соревновательной деятельности

Самостоятельная работа

Безопасность автомобильных гоночных трасс. Приложение "о" к международному спортивному кодексу ФИА. Определения: кольцевая трасса, комиссия по инспектированию, инспекция для проверки безопасности. Процедура создания новой трассы. Инспекция новых и временных трасс. Градация лицензий спортивных трасс. Концепция трассы (дисциплины соревнований, характер местности, традиции, экономика, эстетика). План, ширина, длина, продольный профиль, поперечный уклон, видимость, повороты, края дорожки, стартовая прямая. Меры безопасности (оградительные барьеры, система гасящих скорость устройств). Размещение зрителей. Здания и сооружения. Служебные дороги. Реклама.

Паспортизация спортивных трасс. План трассы (ориентация, направление движения, здания, сооружения, подъездные дороги, зоны размещения зрителей, защитные барьеры и устройства, пост управления, заправочно-ремонтные пункты, расположение стартовой линии, машин "Скорой помощи", медицинского центра, вертолетной площадки, противопожарных средств, судейских постов. Профиль центральной линии дорожки по длине и высоте.

Описательная информация: адрес и принадлежность трассы, категории и классы допускаемых транспортных средств, характеристика трассы, стартовая зона, расположение и описание судейских постов, система внутренней и внешней связи, описание медицинской,

спасательной и противопожарной служб, штатный состав обслуживающего персонала.

Расчет количества стартующих транспортных средств, минимальная длина трассы в км для продолжительности гонки от 1 до 4 час. Максимальное число транспортных средств, допущенных к участию в соревнованиях. Коэффициенты: L (длина трассы), W (минимальная ширина), T (длительность гонки), G (группа транспортных средств). Максимальное число транспортных средств, допущенных к тренировке и квалификационным заездам.

Тема 1.8. Основные положения правил соревнований

Практические занятия

Основные нормативные документы, определяющие виды и форму проведения соревнований, их содержание и способ определения результата. Правила соревнований, их утверждение и изменение. Технические требования к классификации автомобилей для занятий автомобильным спортом. Положение о соревновании. Организатор соревнований и судейская коллегия. Подготовка соревнований. Выбор и утверждение места и времени проведения соревнований, допуск участников. Допуск автомобилей. Форма зачета и поощрения победителей. Судейская коллегия, распределение функций, деятельность при подготовке и проведении соревнований. Судейская документация и ее заполнение. Права и обязанности участников соревнований. Меры, обеспечивающие безопасность участников и зрителей. Общие правила соревнований по автоспорту. Старт. Финиш. Порядок движения по трассе. Хронометраж. Счет кругов. Определение средней скорости. Оказание помощи. Определение личных и командных результатов. Инвентарь и правила его применения.

Сигнальные флаги. Права и обязанности. Экипировка. Представители команд. Автомобили участников. Стартовые номера.

Судейская коллегия. Главный судья и его заместители. Главный секретарь. Секретариат соревнования. Председатель технической комиссии. Судьи – технические контролеры. Главный хронометрист и хронометристы. Старший судья на старте-финише. Судья при участниках, судьи на выпуске. Начальник дистанции. Старший судья дополнительных соревнований (СУ). Судьи на дистанции. Судьи – контролеры. Судья по информации. Спортивные комиссары. Протесты. Апелляции. Взыскания.

Самостоятельная работа

Организация и судейство соревнований по мотоциклетному спорту. Права и обязанности организатора соревнований. Согласование сроков и места проведения соревнований с территориальными органами власти и Федерацией, разработка положения о соревнованиях, своевременное его утверждение и рассылка предполагаемым участникам. Оборудование мест проведения соревнований средствами связи (телефон, ГГС). Разработка плана безопасности соревнований (подготовка и освидетельствование трассы, мероприятия по безопасному размещению зрителей, обеспечение информацией участников и зрителей о порядке их поведения во время соревнований, обеспечение беспрепятственного доступа в любую точку трассы автомобилями "Скорой помощи" и противопожарной службы). Подготовка и комплектование судейской бригады. Организация медицинского обеспечения. Прием заявок от участников соревнований.

Положение о соревнованиях, общие требования к разработке Положения о соревнованиях. Цель, задачи, время и место проведения соревнований. Требования к участникам соревнований. Определение

характера соревнований (личные, командные, лично-командные, открытые или закрытые, этапные). Протяженность трассы, ее основные характеристики. Порядок старта и финиша. Условия подачи заявок.

«Общие правила проведения соревнований по мотоциклетному спорту (Спортивный кодекс НРМФ). Основные виды соревнований и их краткая характеристика. Порядок определения личных и командных результатов. Правила принятия старта (с места, с ходу). Индивидуальные, групповые и общие старты, старты с работающим и неработающим двигателем. Правила передвижения гонщика по трассе. Хронометраж. Официальные сигналы. Завершение гонок (финиш).

Изучение судейского оборудования и инструментов. Знакомство с методикой маркирования агрегатов и узлов мотоцикла, подлежащих техническому контролю. Владение методикой подсчета кругов, хронометрированием, отслеживанием лидера, передачей информации об опасности. Участие в организации и проведении соревнований. Разработка положения о соревнованиях по мотоциклетному (автомобильному) спорту. Обустройство спортивной трассы. Участие в судействе соревнований в качестве помощников судей и секретарей.

Дополнительные правила. Условия и порядок установления рекордов (требования к трассам, старты движения, хронометраж, результат, регистрация). Дорожные гонки: спринт, подъем на холм, горные гонки. Хронометрируемые тренировки. Использование дорог общего пользования. Порядок старта. Определение времени лучшего круга. Трековые гонки. Использование круговой и олимпийской системы с выбыванием. Отбор участников для финальных заездов. Характеристика трека. Старт и фальстарт в заезде. Принципы определения результатов в личном и командном зачете. Картинг: кольцевые и трековые гонки, фигурное вождение. Классы: "Пионер" 9 -

14 лет, "Юниор" 14-16 лет. Трассы (длина 700-1500 м, ширина 6 м и более). Размещение зрителей. Хронометраж и зачет. Кросс. Соревновательные трассы. Юношеские соревнования (14-18 лет). Трассы (длина – более 600 м, ширина на прямой более 10 м, ширина в повороте до 16 м, длина прямолинейных участков до 200 (400 м). Количество участников (12/км). Стартовая площадка. Порядок старта и движения. Наказание за фальстарт.

Ралли. Функции в экипаже. Регламентирующие документы: маршрутный лист, схема, легенда. Дорожные и скоростные участки. Стенографирование СУ. Режим движения. Пенализация за опережение и опоздание. Пункты КВ, ВКВ, КП. Система постоянного расписания (ПР). Система изменяемого расписания (ИР). Суммирование опозданий. Дополнительные соревнования (ДС). Личный и командный зачет. Технический контроль.

Участие в судействе одного из видов автомобильного спорта в качестве: маршала по безопасности, судьи на трассе, судьи при участниках, технического контролера, хронометриста.

Участие в судействе учебного соревнования в одной из массовых дисциплин автомобильного спорта (скоростное маневрирование, экономичное вождение, автослалом, многоборье).

Раздел 2. Нормативная база автомобильного и мотоциклетного спорта

Тема 2.1. Общие документы

Практическое занятие

Уставы общероссийских общественных организаций «Российская автомобильная федерация» (РАФ) и «Национальная Российская Мотоциклетная Федерация» (НРМФ). Общие положения. Цели, задачи

деятельности федераций. Права и обязанности федераций. Структуры федераций. Руководящие и контролирующие органы. Члены федераций, их права и обязанности. Собственность имущества и средства федераций. Порядок внесения изменений и дополнений в уставы. Прекращение деятельности и ликвидация. Руководящие органы – Исполнительный комитет, Президиум федерации. Совет по спорту. Комитеты и комиссии.

Самостоятельная работа

Региональные отделения федераций, наименование субъекта РФ. Наименования и места нахождения региональных отделений. Всероссийский календарь соревнований РАФ по автомобильному спорту. Всероссийского календаря соревнований НРМФ по мотоциклетному спорту. Изучение спортивных кодексов РАФ и НРМФ. Основные принципы. Термины и определения. Международные соревнования, Чемпионаты, Первенства, Кубки РФ.

Тема 2.2. Классификация и технические требования

Самостоятельная работа

Классификация и технические требования (КиТТ). Спортивная классификация автомобилей. Определения требования безопасности, технические требования к автомобилям категорий: А, Н, Б, 5. Таблица разрешенных и контролируемых параметров. Правило применения каркасов безопасности. Экипировка гонщиков. Применение систем пожаротушения. Методика измерения уровня шума. Составления карты технической инспекции. Участник. Адрес. Категория транспортного средства (ТС). Изготовитель. Марка. Год выпуска. Колесная форма. Колея. База. Снаряженная масса. Двигатель. Турбина. КПП. Рулевой механизм. Тип подвески. Мост. Тормозная система. Стояночный тормоз. Ознакомление с техническими характеристиками мотоциклов, участвующих в мотокроссе, кольцевых гонках (летний и зимний спидвей), мотоболе,

многодневных гонках (эндуро), ралли-рейдах, мотофрестайле, соревнованиях на квадроциклах (ATV), снегоходах.

Тема 2.3. Гонки по пересеченной местности

Самостоятельная работа

Правила соревнования по кроссу и ралли-кроссу. Определение. Регламентирующие документы. Участники, водители и команды. Автомобили и экипировка участников. Трассы соревнований. Меры безопасности. Заявки. Административные проверки. Медицинский контроль. Технические инспекции. Системы заездов. Старт. Движение по трассе. Финиш. Закрытый парк. Пенализация. Определение результатов. Реклама. Протесты и апелляции. Требование к трассам. Полотно трассы. Стартовая зона. Контроль безопасности зрителей. Джокер. Система заездов. Тренировка и брифинг для водителей. Общие правила для квалификационных заездов. Финальные заезды.

Система отборочных заездов. Олимпийская система с выбыванием. Порядок использования таблицы для начисления очков по занятым местам. Флаги, применяемые для проведения соревнований. Сводная таблица пенализации. Изучение регламентов проведения Чемпионатов РФ по мотокроссу. Цель. Задачи. Сроки. Участники.

Технические требования к мотоциклам. Безопасность гонщиков, зрителей и судей. Определение результатов. Подведение итогов. Награждение победителей.

Тема 2.4. Ралли

Самостоятельная работа

Правила организации и проведения ралли. Основные определения. Общие условия участия. Участники. Заявка на участие. Заявочные взносы. Экипажи. Допускаемые автомобили. Официальные документы. Дорожная книга. Маршрутный лист. Бюллетени. Классификация. Официальные лица.

Изучение деятельности официальных лиц: спортивных комиссаров, наблюдателей, делегата по безопасности, технического делегата, руководителя гонки, комиссаров по безопасности, и маршруту, офицере по связям с участниками, офицера парка сервиса, главного врача соревнования, руководителя пресс-центра, секретарей ралли, хронометристов, технических контролеров, судей на трассе.

Стандартные знаки контроля в ралли: КВ, старт СУ, финиш СУ, Стоп, Окончание зоны контроля, КП, начало и окончание заправочной зоны, Пост связи, Медицинский пост, Зона контроля шин, расположения знаков в ралли.

Дорожная книга, ее форма и содержание. Серия дорожных книг для многоэтапных соревнований. Заголовки на русском и английском языках. Обозначения постов безопасности и расположения автомобилей скорой помощи. Координаты судейских постов GPS.

Оборудование и требования безопасности. Обязательная экипировка экипажа: шлем, подшлемник, несгораемый комбинезон, обувь, перчатки. Сидения и их крепления. Ремни безопасности. Противопожарное оборудование. Ручные отключатели. Два наружных зеркала. Многослойные лобовые стекла. Наружный отключатель массы. Дорожный просвет. Топливные баки. Система охлаждения. Система выпуска отработавших газов. Крепление двигателя. Трансмиссия. Подвеска. Рулевое управление. Осветительное оборудование. Кузов.

Тема 2.5. Ралли-рейды, трофи-рейды, триал

Практические занятия

Правила организации и проведения ралли-рейдов. Определения и терминология. Ралли-рейд. Баха. Марафон. Маршрут соревнования. Время проведения. Этапы соревнования. Навигационный этап. Спортивный паспорт. Дорожная секция (лиазон). Скоростной участок. «Супер» специальный участок. Участник соревнования. Представитель участника. Норма времени. Регрупинг.

Закрытый парк. Бюллетень. Информационная записка. Брифинг. Маршрутный лист. Контрольная карта (корнет). Бивуак. Зона размещения. Фиксированная пенализация. Ремонтные работы. Сервис. Буксировка. Протест. Точки GPS. Парк сервиса.

Группы участвующих автомобилей: «Супер продакшн» - ралли-рейд Т1; «Продакшн» Базовый – ралли-рейд Т2Б; «Продакшн Допущенный» - ралли-рейд Т2Д; Национальный – ралли-рейд N; «Грузовики» -ТУ; «Рейд спорт»-R/

Самостоятельная работа

Идентификация. Фамилии и имена водителей. Национальные флаги. Фотографии. Зачетная группа. Стартовый номер. Браслет. Бэджи. Реклама. Страхование. Административные проверки (АП). Техническая инспекция (ТИ). Порядок старта. Маршрут и дорожная книга. Дорожное движение. Помощь. Контрольная карта (КОРNET). Контрольные зоны судебных пунктов. Контроль времени. Контроль прохождения. Контроль скорости. Скоростной участок. Регрупинг. Закрытый парк. Протесты, апелляции. Штрафы и пенализация. Определяющий текст.

Таблица пенализации. Превышение норматива. Отсутствие на брифинге. Отсутствие члена экипажа. Несоответствие характеристик автомобиля. Отсутствие спортивного номера. Размещение рекламы других соревнований. Отсутствие идентификационной карты. Отсутствие обязательной рекламы. Опоздание. Запрещенная разведка местности. Отклонение от маршрута. Несоблюдение ПДД. Запрещенная помощь. Действие в аварийной ситуации. Опоздание на КВ. Превышение лимита скорости. Характеристика условий проведения трофи-рейдов и джип-триалов. Терминология. Особенности трасс. Номенклатура соревнований. Участники. Автомобили. Дополнительные условия.

Тема 2.6. Зимние трековые гонки

Самостоятельная работа

Правила организации и проведения соревнований по зимним автомобильным гонкам. Общие положения. Нормативные документы. Официальные лица. Структура соревнований. Участники. Заявки. Страхование. Экипировка. Зачеты. Автомобили. Реклама. Свободные тренировки. Квалификационные заезды. Старт. Движение по трассе. Направление движения. Некорректное поведение. Опасная езда. Системы зачета. Правила организации и проведения соревнований по автомобильным кольцевым гонкам. Терминология и определения. Команда. Персонал участника. Представитель. Автодром. Гоночная дорожка. Трасса. Персонал организатора. Паддок. Пит-уол. Пит-лайн. Боксы. Рабочая зона. Полоса движения. Зона безопасности. Пункт управления. Информационное табло. Пресс-центр. Закрытый парк. Условия допуска водителей. Заявочные и стартовые взносы. Административный контроль. Медицинский контроль. Техническая инспекция. Взвешивание. Стартовые номера. Обязательные надписи. Общие условия безопасности. Свободные тренировки. Стартовая решетка. Процедура старта. Остановка гонки. Повторный старт. Автомобиль безопасности. Финиш. Наказания. Классификация. Равенство результатов.

Требования к трассам. Покрытие – лед толщиной более 15 см. Длина прямолинейного участка до 400 м. Длина стартовой прямой до 250 м. Не допускаются подъемы более 10%. Барьеры безопасности не меньше 1.2 м. Линия старта располагается на горизонтальном участке. Посты сигнализации располагаются внутри трассы. Рекомендуется применение стартового светофора. Для эвакуации автомобилей применяются тягачи (УХУ). В закрытом парке должны находиться 2 автомобиля «Скорая помощь».

Тема 2.7. Дрег-рейсинг, дрифтинг, авто и мотоциклетное многоборье

Самостоятельная работа

Организация и проведение соревнований по Дрег-рейсингу.

Терминология и определения. Трасса. Зона торможения. Паддок. Зона Табло. Пресс-центр. Закрытый парк. Трибуны. Основные положения. Нормативная база. Организатор. Расписаний соревнований. Условия допуска. Административные проверки. Медицинский контроль. Запрещение проводить соревнования в дождь. Формирование заездов. Процедура стартов. Особенности работы светофора. Фальстарт. Движение по трассе. Наказания. Равенство результатов. Просмотр видеосюжетов.

Определения: ДР (дрег-рейсинг), РАФ (Российская автомобильная федерация), FIA (международная автомобильная федерация), НАФ (национальная автомобильная федерация), МСК (международный спортивный кодекс), СК РАФ (спортивный кодекс Российской Федерации), КиТТ (классификация технических требований), SFI (сертификация американского оборудования), ТДК (технический делегат), ЕТ (чистое время прохождения дистанции), ТС (транспортное средство).

Технические требования к легковым автомобилям. Семейство материалов. Взаимозаменяемость. Оригинальное происхождение. Шасси. Кузов. Багажное отделение. Пассажирский салон (кокпит). Капот. Крыло. Варианты амортизации. Классификация автомобилей: FS – А «уличный быстрый», до 2500 см.³, FS-B «уличный быстрый» 2500 – 4000 см.³, SL 2 «уличный легкий» до 1800 см.³, N «Национальный» до 2500 см.³

Топливо. Разрешено любое жидкое углеводородное топливо (бензин, дизельное топливо, оксид пропилена, гидрозина). Разрешено использование закиси азота (N₂O).

Раздел 3. Основы спортивной техники управления транспортными средствами

Тема 3.1. Классификация, систематика, терминология

Самостоятельная работа

Определение понятий "классификация", "систематика", "терминология". Развитие и основные принципы построения классификации

и систематики. Требования, предъявляемые к классификации. Классификация спортсменов по возрастным группам, категориям и спортивной подготовке; признаки и систематика в автомобильном и мотоциклетном спорте. Международные спортивные кодексы ФИА и ФИМ (терминология и классификация). Автодром (трасса суперспидвея). Автомобиль. АМА. Амортизаторы. Апекс (вершина). Апелляции. Апелляционный суд РАФ. Аэродинамика. Баха-ралли рейды. Бордюр. Виращ. Водитель. Воздушный мешок. Временная дисквалификация. Гандикап. Главный секретарь. Гонки. Гоночная линия (траектория). Гражданство участника или Водителя. Грелка для шин. Дуга (каркас безопасности). Задержка награждения. Заезды. Закрытое соревнование. Закрытый парк (парк ферме). Замена водителя. Запрещенные соревнования. Заявка автомобилей. Зона схода. Идентификация Транспортных средств. Избыточная поворачиваемость. Исключение. Квалификация. Колёсная база. Комиссар по безопасности и маршруту. Контролёры закрытого парка. Контроль тяги. Контрольная линия. Кросс. Круг лидера. Линейная гонка. Линия старта. Линия финиша. Лицензия. Лишение лицензии. Ложная реклама. Лошадиная сила. Маршрут. Международное соревнование. Международные трассы. Международный Апелляционный суд ФИА. Международный рекорд. Местный рекорд. Миля и километр. Мировой рекорд. Многоэтапное соревнование. Монокок. МСК ФИА. Наблюдатель. Нарушение требований Спортивного Кодекса. НАСКАР.

Национальное соревнование России. Недопустимые протесты. Недостаточная поворачиваемость. Неклассифицируемое соревнование. Номера лицензий. Владелец поул-позишен. Ограниченное соревнование. Опасность. Опасные конструкции.

Организатор. Организационный комитет. Офицер по связи с Участниками. Официальное соревнование РАФ. Паддок (парк-стоянка). Пенализация. Перечень Официальных лиц. Пит-лейн (ремонтно-заправочные боксы). Подвеска. Поджигание. Подиум. Подкат. Помощники Судей. Поул-

позиция (поул; первое стартовое место).

Право на Протест. Прижимная сила. Признаваемые времена и дистанции рекордов. Признание рекорда. Программа. Противопожарная защита. Псевдоним. Рабочий объем (литраж). Равенство в заездах. Разрешение на организацию. Ралли второй категории (туристический сбор). Ралли первой категории (спортивное соревнование). Ралли третьей категории (любительское ралли). Ралли-рейд. Ралли-рейд марафон. Регламент соревнования (Положение). Реестр обладателей лицензий. Рекорд России. Рекордсмен (обладатель рекорда). Ретардер (Шикана). Руководитель гонки. Секретарь. Секретарь Коллегии Спортивных Комиссаров. Сигнальщик. Скольжение (занос, снос). Слик. Соппротивление лобовое. Соревнование. Состав резины шин (компаунд). Специальный участок. Спойлер. Спортивное мероприятие. Спортивный Кодекс Российской автомобильной федерации. Старт «с места». Старт «с хода». Стартовая решетка. Судьи Гандикапа. Судьи линии финиша. Судьи старта. Судьи факта. Супер-специальный участок. Сцепление. Телеметрия. Тест. (попытка, разминка). Технический комиссар. Технический Контролер. Траспортер. Трасса. Трек. Трековая гонка. Триал. Три-Овальный. Углеволокно (Углеродистое волокно). Управляемость. Участник. Факты для судейства. Фальстарт. ФИА. ФИМ. Формула-Инди (Инди-Кар). Хронометристы. Чемпионат. Чемпионат, Первенство, Кубок России, Чемпионат, Первенство, Трофей, Серия, Кубок РАФ. Шасси. Этап. Эффект земли (граунд-эффект).

Тема 3.2. Посадка как базовая основа управляющей деятельности в отдельных дисциплинах автомобильного и мотоциклетного спорта

Самостоятельная работа

Требования к посадке. Посадка как готовность к экстренным действиям. Посадка как оптимальная рабочая поза спортсмена. Посадка как форма длительного сохранения высокой работоспособности. Посадка как способ максимального контакта с техническим транспортным средством.

Морфологические, биохимические и функциональные особенности посадки. Эргометрические признаки. Индивидуализация. Посадка и деятельность соматической, вегетативной и нервной системы спортсмена.

Классификация видов и разновидностей посадки в зависимости от конструктивных особенностей спортивной техники и дисциплин автомобильного и мотоциклетного спорта. Посадка и чувство автомобиля / мотоцикла. Взаимосвязи в системе "гонщик – техническое транспортное средство – трасса - среда движения".

Характеристика основных элементов посадки. Эргономика спортивных технических транспортных средств. Подбор оптимальной посадки в зависимости от морфологических особенностей спортсменов. Последовательность технологических операций по индивидуальному подбору посадки. Особенности посадки в отдельных дисциплинах автомобильного и мотоциклетного спорта.

Основные элементы рациональной посадки. Положения головы и туловища. Положения рук и ног. Обеспечение максимального контакта с транспортным средством. Посадка и управляющие действия гонщика.

Особенности посадки в отдельных дисциплинах автомобильного и мотоциклетного спорта. Передняя, задняя и средняя посадки. Разновидности стоек: передняя, средняя, задняя, с боковым смещением, задняя оттяжка. Специфика посадки и смещений корпуса в кольцевых мотогонках. Особенности посадки водителя и колясочника в мотокроссе. Своеобразие посадки в мотоболе, мототриале.

Тема 3.3. Техника старта и стартового разгона

Самостоятельная работа

Классификация приемов и способов старта и разгона. Виды разгона: с места, с ходу, служебный, экстренный, произвольный. Приемы дросселирования: основное (постоянное, переменное), компенсаторное (опережающее, синхронное). Способы управления акселератором: плавное, резкое,

вариативное. Режим работы двигателя при ускорении: оптимальный, интенсивный, форсированный. Способы переключения передач: последовательное, с пропуском, в восходящем или нисходящем порядке. Способы управления сцеплением: плавное, резкое, с задержкой, с паузой.

Способы управления рычагом КПП: моментное, с паузой, задержкой. Фазы разгона: ранняя, предрабочая, начальная, основная, компенсаторная, заключительная.

Характеристика разновидностей старта, стартового и дистанционного разгона в отдельных дисциплинах автомобильного и мотоциклетного спорта. Старт групповой, командный, индивидуальный.

Интенсивный и форсированный разгон в режиме максимального крутящего момента и максимальных оборотов двигателя. Особенности разгона на автомобилях с передним, задним и полным приводом. Способы загрузки заднего колеса мотоцикла.

Техника и тактика старта. Старт моторный и сенсорный. Отслеживание стартового сигнала периферическим зрением. Установка технического транспортного средства в предстартовой зоне. Требования к вертикальности мотоцикла и соосности колес автомобиля. Трогание с минимальной пробуксовкой колес. Варианты управления педалью или рычагом сцепления. Применение способа наката колес. Двойной выжим сцепления на переднеприводных автомобилях. Явный и скрытый фальстарт. Переключение передач в режиме максимального крутящего момента. Ранее или позднее переключение в зависимости от коэффициента сцепления и положения соперника. Ступенчатый разгон на льду. Прерывистый разгон на снежной целине и на грязевых участках трассы. Стартовый рывок и обгон на стартовой решетке в АКГ.

Разработка плана-задания начинающим спортсменом по отработке техники старта в мотоспорте. Стартовая посадка. Способы переменного дросселирования. Противодействие влиянию опрокидывающего момента. Варианты работы рычагом сцепления. Подтормаживание переднего колеса.

Контроль захлеста голени при трогании. Асимметричное положение ног при упоре на одну подножку. Особенности старта в мотокроссе, спидвее со стартовой машины. Выбор стартовой позиции.

Тема 3.4. Классификация приемов руления

Самостоятельная работа

Классификация техники руления. Значимость приемов руления. Виды, разновидности, способы, приемы. Основное руление: скоростное (темповое, равномерное, ускоренное, замедленное, с максимальной скоростью), силовое (преодолевающее, уступающее, с дозированным усилием, с максимальной скоростью); корректирующее: поисковое, уравнивающее, гиперкорректирующее, сопровождающее, тормозящее; компенсаторное: синхронное, опережающее, запаздывающее. Способы руления: круговой, импульсный, комбинированный. Хваты: основной, боковой, скрестный, закрытый, неполный, открытый, скользящий, стопорящий. Повороты рулевого колеса: одной и двумя руками, с перехватом и без перехвата, поочередно или одновременно. Разновидности перехватов: скрестный, через тыльную или ладонную часть кисти. Подкрут. Предварительный захват. Фазы руления. Ознакомление с технологией обучения технике руления с позиций педагогики на практических занятиях Центра высшего водительского мастерства. Демонстрация приемов. Объяснение. Опробование. Разучивание. Методы контроля и коррекции.

Характеристика видов, способов и приемов руления применительно к ситуациям управления автомобилем. Ошибки в технике руления и их последствия. Сравнительный анализ приемов руления. Скоростные и силовые показатели техники руления у спортсменов высшей квалификации.

Оптимальное положение рук на рулевом колесе при управлении автомобилем одной и двумя руками. Характеристика различных способов захвата и удержания руля.

Тема 3.5. Классификация приемов торможения

Самостоятельная работа

Классификация приемов торможения. Роль и место торможения в системе активной безопасности гонщика и водителя. Виды торможения: частичное, полное, служебное, экстренное, аварийное, стояночное. Способы торможения: основное, вспомогательное, дополнительное, внешнее. Торможение рабочим тормозом: плавное, резкое, прерывистое, ступенчатое, вариативное. Торможение двигателем: на постоянной передаче, с включением пониженных передач последовательно и с пропуском циклов, газ-тормоз. Комбинированное торможение. Переключение пониженных передач: ударное, мягкое, с перегазовкой. Фазы торможения: предварительная, подготовительная, начальная, экстренная, основная, компенсаторная, заключительная, аварийная.

Мотоспорт. Плавное торможение передним тормозом. Ступенчатое торможение задним тормозом. Последовательное переключение пониженных передач без выключения сцепления. Торможение с дополнительной загрузкой заднего колеса весом тела гонщика в задней посадке или стойке. Аэродинамическое торможение в МКГ.

Автоспорт. Приемы торможения левой ногой в поворотах для дополнительной загрузки упорного (наружного) колеса, перед преодолением неровности, перед вынужденным прыжком, для искусственного создания эффекта бокового соскальзывания задней оси на переднеприводном и полноприводном автомобиле. Торможение стояночным тормозом для выполнения скоростного разворота автомобиля.

Применение приемов и способов торможения в сложных и экстремальных условиях движения. Плавное торможение с постоянным усилием на дуге поворота и при снижении скорости на неровностях. Резкое торможение для создания эффекта опережающей стабилизации (передняя разгрузка), для предотвращения прыжка на трамплине, для создания управляемого соскальзывания в фазе управляемого заноса.

Особенности применения импульсных форм торможения (прерывистое, ступенчатое, вариативное) при дефиците времени, дистанции и низком коэффициенте сцепления. Характер тормозных усилий по силе и продолжительности.

Нетрадиционные приемы торможения: боковым соскальзыванием, заносом задней оси, вращением автомобиля. Приемы аварийного контрактного торможения.

Тема 3.6. Классификация поворотов

Практические занятия

Особенности движения технического транспортного средства по криволинейной траектории. Центробежная сила и ее зависимость от кривизны дуги и скорости движения. Способы уравнивания центробежной силы. Классификация поворотов. Простые, сложные, опасные, сочлененные, плавные, резкие, обратные. Категории поворотов: 0, 1, 2, 3, 4, 5, 6 и 7. Геометрия движения. Основные фазы: подход, вход, движение по дуге, выход. Способы прохождения поворотов. Вкатывание, силовое скольжение. Стабилизация при потере устойчивости и управляемости.

Техника прохождения поворотов. Управляющие действия в зоне подхода. Активное вариативное торможение. Заход на оптимальную траекторию. Контрсмещение. Особенности раннего и позднего (глубокого) входа. Механизмы загрузки управляемых колес весом автомобиля. Композиция "загрузка-поворот-тяга" как способ перевода автомобиля на дугу поворота. Движение по дуге поворота. Оптимальное положение рук. Баланс устойчивости с помощью руления и дросселирования. Ошибки, приводящие к потере устойчивости и управляемости. Выход в режиме ускорения. Распускание траектории.

Самостоятельная работа

Тактика прохождения поворотов. Понятие о сглаживающей траектории. Способы прохождения поворотов: вкатыванием, силовым

скольжением, с заносом задней оси. Построение оптимальной траектории движения в поворотах разных категорий. Особенности прохождения простых и сложных поворотов. Характеристика поворотов по критерию безопасности. Особенности движения в режиме максимального крутящего момента и режиме максимальных оборотов. Изменение траектории в зависимости от характеристики работы в двигателе ("геометрия под мотор"). Преодоление неровностей на дуге поворота. Переключение передач и торможение в повороте. Особенности прохождения поворотов в предельном скоростном режиме. Анализ видеозаписей прохождения поворотов в отдельных дисциплинах авто и мотоспорта. Рассмотрение вариантов оптимальной борьбы. Исполнительское искусство лучших гонщиков мирового класса.

Характеристика поворотов по геометрическим признакам. Взаимосвязь скоростного режима, технических приемов управления с категорией поворотов. Способы прохождения поворотов: вкатывание, силовое скольжение, с заносом задней оси. Особенности прохождения поворотов в отдельных дисциплинах автомобильного и мотоциклетного спорта.

Ознакомление с приемами активной безопасности для стабилизации технического транспортного средства при потере устойчивости и управляемости в повороте. Опережающие и контраварийные действия.

Тема 3.7. Классификация приёмов преодоления неровностей

Самостоятельная работа

Устойчивость и управляемость технического транспортного средства при преодолении неровностей. Классификация неровностей. Подъем, спуск, яма, канава, косогор, бугор, выступ, колея, трамплин, волны. Способы преодоления. Опережающая и последующая стабилизация. Опережающий подскок. Уступающая амортизация. Прыжок в спуск и "выстрелом". Фазы действий: подход, отрыв, полет, приземление. Безопорная фаза.

Стабилизация технического транспортного средства при потере устойчивости и управляемости. Влияние стабилизирующего и

гироскопического моментов. Активная безопасность спортсмена.

Характеристика основных видов неровностей и способов преодоления. Резкое торможение перед преодолением ям, канав, уступов с помощью реакции подвески. Боковая разгрузка как способ преодоления отдельных препятствий. Создание устойчивости за счет использования гироскопических моментов вращающихся колес. Управление в ситуациях аквапланирования.

Ознакомление с техническими особенностями современной спортивной техники для скоростного преодоления неровностей. Газогидравлические амортизаторы: "Кони", "Бильштейн". "Сакс", "Монро", "Карбон". Пружины с переменным шагом. Усиленные рессоры полприводных автомобилей. Моноподвеска заднего колеса кроссовых моделей мотоциклов. Изменяемая жесткость подвески. Стабилизаторы поперечной устойчивости. Защиты бензобаков из современных композитных материалов. Средства противоскольжения. Дифференциалы повышенного трения (блокировки). Защитные устройства.

Активная безопасность при преодолении неровностей. Зацеп и упор как приемы повышения боковой устойчивости. Особенности стабилизации технического транспортного средства в колее. Боковая разгрузка различной амплитуды и ее выполнение с помощью приемов рывкового руления. Опережающая стабилизация (передняя разгрузка) с помощью различных приемов торможения. Особенности преодоления препятствия "лежащий полицейский".

Повышение управляемости при подбросе, подскоке, прыжке. Фазовый характер прыжка (подход, отрыв, полет, приземление) и управляющие действия гонщика. Стабилизация технического транспортного средства при продольном и поперечном раскачивании. Аквапланирование при преодолении водной поверхности. Преодоление неровностей различной конфигурации (косогор, отрицательный уклон, крутой спуск-подъем, трамплин). Преодоление неровностей на различном покрытии (болото, песок, снежные переметы, дюны, броды). Способы эвакуации застрявшего

транспортного средства с помощью технических средств (лебедки, домкраты, лаги).

Раздел 4. Методика начального обучения

Тема 4.1. Структура тренажерной подготовки

Лекция

Роль и место тренажерной подготовки в системе обучения и тренировки спортсменов разной квалификации. Виды тренажерных устройств и их возможности для формирования двигательных навыков и развития двигательных качеств. Особенности тренажерного метода начального обучения в технических видах спорта. Система подготовительных, основных, дополнительных и контрольных упражнений. Способы объективной и субъективной оценки мастерства. Логика построения учебного процесса. Особенности индивидуального и группового обучения.

Практические занятия

Использование ТСО в учебном процессе. Разновидности тренажерных устройств, применяемых в обучении водителей и спортсменов. Применение видеозаписи руления и педалирования для оценки техники управляющих действий. Цифровая видеозапись и компьютерный анализ приемов. Телеметрическая регистрация ЧСС. Способы объективной оценки работоспособности и состояния здоровья.

Самостоятельная работа

Просмотр учебного видеофильма «Тренажерная подготовка военных водителей».

Тема 4.2. Состав изучаемых приемов и двигательных композиций

Самостоятельная работа

Характеристика видов, разновидностей, способов и приемов,

используемых спортсменами высшей квалификации при управлении автомобилем. Особенности управляющих действий в критических ситуациях. Приемы активной безопасности в арсенале водительского мастерства. Элементы высшего мастерства и их биомеханические особенности. Индивидуализация приемов.

Особенности тренажерного метода для индивидуального и группового обучения: детей, подростков, женщин, водителей, сотрудников спецслужб, инвалидов. Применение тренажерной подготовки в учебно-тренировочном процессе спортсменов разной квалификации.

Проведение анализа видеозаписи скоростных управляющих действий. Оценка рациональности движения, быстроты, точности, координированности, результативности. Выявление ошибок выполнения и установление их причин. Рекомендации для совершенствования мастерства.

Тема 4.3. Комплекс подготовительных упражнений

Самостоятельная работа

Подбор посадки в соответствии с морфологическими особенностями. Установка рук на рулевом колесе. Изучение упражнений: "маятник" одной и двумя руками, "маятник" на 4 и 8 счетов. Освоение технологии "поворот-выравнивание" рулевого колеса. Формирование начальных навыков руления и скоростной координации движений в верхнем секторе рулевого колеса. Совершенствование хватательных движений, безопасного возврата руки в исходное положение. Самоконтроль выполнения периферическим зрением.

Ознакомление с методикой начального обучения. Демонстрация подготовительных упражнений. Требования к показу. Замедленное и ускоренное выполнение. Устранение ошибок на ранней стадии обучения. Ступенчатое изменение скорости выполнения. Педагогический контроль. Педагогические технологии: "Делай как я", "Делай за мной", "Делай вместе со мной", "Делай сам". Продемонстрировать подготовительные упражнения. Определить цель, задачи, метод выполнения.

Тема 4.4. Комплекс основных упражнений

Лекция

Изучение приема "скоростное руление с перехватом на боковом секторе рулевого колеса". Раздельный метод. Подготовительные упражнения для основной и вспомогательной руки. Целостный метод. Отработка координации работы двух рук. Изучение приема "скоростное руление одной рукой с перехватом в нижнем секторе рулевого колеса". Изучение способа перекаат через тыльную сторону кисти. Особенности супинации и пронации кисти и предплечья. Рывок как способ сокращения фазы перехвата. Ознакомление с приемом руления при перекаате через ладонь.

Самостоятельная работа

Педагогические технологии обучения приемам скоростного руления. Объяснение. Показ. Разучивание. Автоматизация навыков. Применение метода ступенчатых нагрузок. Обучение пальпаторному способу измерения ЧСС после предельной нагрузки. Анализ динамики ЧСС.

Продемонстрировать основные упражнения комплекса. Пояснить особенности выполнения.

Тема 4.5. Комплекс комбинированных упражнений

Самостоятельная работа

Изучение приемов комбинированного руления. Переход от руления одной к рулению двумя руками. Двухкруговое руление одной рукой со сменой направления. Смена скорости вращения рулевого колеса. Руление одной с подкрутом другой рукой. Руление одной с подтормаживанием другой рукой.

Комбинированное руление с интенсивной комбинированной работой ног. Скоростное "педалирование".

Педагогические технологии обучения комбинированному рулению. Метод выполнения "смена приема" по команде преподавателя. Создание микростресса в процессе обучения. Отработка точности при смене

двигательных координаций. Применение активного отдыха для сохранения высокой работоспособности. Переключение от работы руками к работе ногами (руление – педалирование). Повышение интенсивности учебных занятий за счет одновременной работы руками и ногами.

Продемонстрировать методику измерения ЧСС с лучевой, сонной и височной артерий.

Тема 4.6. Комплекс имитационных упражнений

Самостоятельная работа

Изучение приемов активной безопасности для стабилизации транспортного средства при потере устойчивости и управляемости. Реакция на занос. Реакция на глубокий занос. Реакция на критический и ритмический занос. Реакция на опрокидывание. Стопорящее руление. Рывковое руление. Имитация управляющих действий для выполнения скоростных разворотов.

Ознакомление с методическими подходами обучения контраварийным действиям. Последовательность учебных заданий. Эмоциональное сопровождение. Предпосылки для проявления "взрывных" реакций (психологическое воздействие на обучаемых). Контроль эффективности действий по времени выполнения. Продемонстрировать элементы управляющих действий ситуационного характера. Продемонстрировать типичные ошибки при выполнении имитационных упражнений.

Тема 4.7. Комплекс контрольных упражнений

Практические занятия

Контрольное задание для оценки координации движения. "Маятник" на 8 счетов с закрытыми глазами. Оценка по конечной фазе выполнения.

Контрольные упражнения для оценки скорости руления. Руление двумя руками. Руление одной рукой. Контрольные нормативы для водителей и спортсменов. Проведение контрольного тестирования на автомобиле-тренажере с вывешенной передней осью.

Самостоятельная работа

Выполнение контрольных заданий на тестирующем тренажере. Оценка скорости управляющих действий ногами (педалирование) и при переключении передач.

Проведения тестирования скорости руления у учебной группы до начала, во время и после подготовки.

Тема 4.8. Педагогические особенности проведения начального обучения

Самостоятельная работа

Методика преподавания тренажерного курса. Терминология. Последовательность обучения. Объяснение задач упражнения. Способы проведения демонстрации. Координационные особенности изучаемых приемов. Методы регулирования тренировочных нагрузок. Ступенчатое повышение скоростного режима. Применение предельных нагрузок. Способы оценки работоспособности. ЧСС как индикатор нагрузки.

Проведение экспресс-анализа видеоматериалов тестирования скоростного руления. Определение характерных ошибок в технике выполнения приемов. Сопоставление объективных показателей (уровень ЧСС и временной норматив) с анализом техники выполнения и координацией движения. Определение реальных резервов и способов самосовершенствования.

Целевые задачи, содержание, дозировка и методические указания по проведению комплекса упражнений тренажерной подготовки. Формирование координации работы обеих рук. Точность захвата обода рулевого колеса. Рациональные действия по перехвату: перенос руки по кратчайшему пути, захват закрытым хватом, непрерывность поворота и выравнивание.

Обучение приемам скоростного руления. Расчлененный метод. Переход от подготовительных к основным упражнениям. Циклическое руление для закрепления навыков. Усложненные задачи по комбинированному рулению с изменением скорости и направления.

Особенности обучения технике перехвата в нижнем секторе при рулении одной рукой. Профилактика травматизма пальцев.

Особенности формирования навыков контраварийной направленности. Имитационный способ. Рывковые технологии руления. Варианты активных действий при стабилизации автомобиля в критических ситуациях (занос, скольжение, вращение и опрокидывание автомобиля). Приемы силового и стопорящего руления. Применение статических и динамических усилий при предельном напряжении верхнего плечевого пояса.

Упражнения "танцы на педалях". Формирование скоростных качеств для интенсивной управляющей деятельности ногами. Тестирование скоростных возможностей.

Раздел 5. Организация процесса обучения

Тема 5.1. Начальное обучение в автошколах

Самостоятельная работа

Анализ международного опыта по проведению теоретического и практического экзамена водителей на право управления транспортным средством (ТС) категорий: "А", "В", "С", "Д", "Е". Конвенция экономической комиссии ООН по безопасности движения. Структура контрольных упражнений. Процедура экзамена. Содержание 1 и 2 этапов практического экзамена. Требования к ТС. Оценка выполнения упражнений. Требования по безопасности.

Особенности методики проведения экзамена по вождению ТС. Основные элементы экзамена. Категория "А" (круг, сладом, баланс, торможение, парковка, поворот), категория "В" (разворот на 180°, парковка передним ходом, слалом, торможение, бокс), категория "С" (движение передним и задним ходом, трогание на подъеме, парковка, слалом), категория "Д" (движение задним ходом, виды парковки, трогание на подъеме, остановка на линии, слалом).

Тема 5.2. Начальное обучение мотоспорту в СТК и ДЮСТШ

Практические занятия

Особенности этапа начальной подготовки. Создание фундамента будущих спортивных достижений. Основные задачи – укрепление здоровья, всестороннее развитие физических качеств, изучение материальной части, изучение техники управления мотоциклом, нравственное и трудовое воспитание. Обучение основным элементам техники управления мотоциклом: посадка, трогание, разгон, торможение, переключение передач в восходящем и нисходящем порядке, маневрирование. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма.

Общая физическая подготовка специальной направленности.

Комплекс упражнений на неподвижном мотоцикле. ОРУ специальной направленности: смена посадки, упражнения на координацию и баланс, упражнения для приобретения "чувства мотоцикла", упражнения для развития специфических мышечных групп.

Самостоятельная работа

Специальная физическая подготовка.

Комплекс упражнений на движущемся мотоцикле. Смена посадки в движении.

Управление мотоциклом в посадке и стойке. Темповое маневрирование. "Медленная езда". Скоростное маневрирование на мотоцикле. Элементы триала.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) в начальной подготовке мотоспортсменов.

Составление комплекса ОРУ для подготовительной части урока. Составление комплекса урока по ОФП. Демонстрация (показ) ОРУ. Способы проведения: отдельный, серийный, поточный, проходной. ОРУ на внимание, игрового характера.

Составление комплексов ОРУ оздоровительной направленности. Комплексы ОРУ специальной направленности.

Овладение навыками проведения различных комплексов гигиенической и производственной гимнастики с учетом профессии и возраста занимающихся.

Подготовка конспектов занятий с группами начинающих спортсменов. Специальные упражнения на мотоцикле, используемом в качестве тренажера.

Тема 5.3. Формы учебно-тренировочной работы

Самостоятельная работа

Урочные и неурочные формы учебно-тренировочной работы. Урок – основная форма организации учебной работы. Типы и структуры уроков. Вводная, подготовительная, основная и заключительная части. Подструктура частей урока. Особенность вводной части в технических видах спорта. Общая и специальная разминка. Обучение и совершенствование в основной части урока. Особенности заключительной части урока. Средства. Методы. Особенности внеурочной работы. Самостоятельная подготовка спортсменов высокой квалификации. Дополнительные занятия.

Проведение общей разминки. Подбор ОРУ. Составление плана-конспекта. Демонстрация упражнений. Организация учебной группы. Специальные упражнения на мотоцикле-тренажере.

Тема 5.4. Особенности управления процессом обучения

Практические занятия

Организация учебно-спортивной и воспитательной работы в СТК ДОСААФ и спортивных секциях на производстве.

Положения о районном (городском) СТК ДОСААФ и о СТК первичной организации ДОСААФ России. Основные задачи. Финансирование.

Работа с допризывной молодежью. Подготовка спортсменов сборных команд. Организация спортивных секций. Организация и проведение соревнований.

Самостоятельная подготовка

Подготовка спортсменов-разрядников. Присвоение спортивных разрядов и судейских категорий. Создание спортивных и учебных сооружений.

Подготовка водительских кадров. Хозрасчетная деятельность СТК. Материально-техническое обеспечение и снабжение СТК. Планирование и организация учебно-тренировочной работы. Воспитательная работа.

VI. Контрольные вопросы и практические задания для самостоятельной работы студентов 1 курса.

1. История автомобильного и мотоциклетного спорта.
2. Средства «пассивной» безопасности при занятиях мотоциклетным и автомобильным спортом.
3. Профессиональные спортивно-технические клубы, их роль в развитии автомобильного и мотоциклетного спорта.
4. Отличие контрольных нормативов для водителей и спортсменов по скорости руления.
5. Особенности метода начального обучения в автомобильном и мотоциклетном спорте.
6. Характеристика избранного вида автомобильного и мотоциклетного спорта.
7. Общие гигиенические требования к экипировке спортсменов. Специальные требования к спортивной форме в различных видах автомобильного и мотоциклетного спорта.
8. Технические виды спорта, направления и тенденция развития в современных условиях.
9. Средства «пассивной» безопасности при занятиях мотоциклетным и автомобильным спортом.
10. Аварийность в отдельных видах автомобильного и мотоциклетного спорта. Причины и следствия.
11. Модели современной спортивной техники, обеспечившие победы в чемпионатах мира, Европы, традиционных международных соревнованиях.
12. Общая характеристика условий проведения соревнований по мотоциклетному и автомобильному спорту. Зимние и летние соревнования.

13. Возникновение и развитие автомобильного и мотоциклетного спорта. Зарождение автоспорта в России и особенности его развития в современных условиях.
14. Классификация и краткая характеристика основных соревнований по мотоциклетному спорту: массовые виды, мотоциклетный кросс, трековые гонки (по гравийной дорожке и льду), шоссейно-кольцевые гонки, многодневные соревнования и мотобол.
15. Анализ участия российских спортсменов в чемпионате мира, Европы по скоростным видам спорта.
16. Устойчивость и управляемость автомобиля, мотоцикла при преодолении неровностей.
17. Оборудование площадки автодрома для проведения учебного соревнования по скоростному маневрированию на автомобиле.
18. Контрольные упражнения для оценки скорости руления. Организация и место проведения тестирования.
19. Классификация и краткая характеристика основных соревнований по автомобильному спорту.
20. Классификация поворотов в автомобильном спорте.
21. Классификация приемов торможения. Роль и место торможения в системе активной безопасности гонщика и водителя.
22. Спортивно-технические автоклубы. Центры подготовки гонщиков, профессиональные и любительские команды, ДЮСШ, их роль в развитии автомобильного и мотоциклетного спорта в стране.
23. Классификация видов и разновидностей посадки в зависимости от конструктивных особенностей спортивной техники и видов автомобильного и мотоциклетного спорта.
24. Особенности посадки в отдельных видах мотоциклетного спорта. Передняя, задняя и средняя посадки.
25. Морфологические, биохимические и функциональные особенности посадки. Эргонометрические признаки. Индивидуализация.

26. Основные требования к посадке. Посадка как готовность к экстренным действиям. Посадка как оптимальная рабочая поза спортсмена.

VII. Зачетные требования для студентов первого курса

1. Приобрести знания, умения и навыки инструктора по общей физической подготовке для работы в учебных группах младших классов общеобразовательных школ, начальных группах ДЮСШ.

2. Знать теоретический материал в соответствии с программой курса, сдать текущие микрозачеты по пройденным темам.

3. Выполнить требования по самостоятельной подготовке в форме письменных контрольных работ и нормативов по общей физической подготовке.

4. Выполнить программу кафедрального спецкурса «Основы экстремального вождения».

План-задание и контрольные нормативы по самостоятельной подготовке студентов первого курса

Раздел подготовки	Содержание	
1	2	
1. Теоретическая	Сдать зачеты по темам: 1.1. История авто и мотоспорта 1.2. Техника в авто и мотоспорте 1.3. Правила соревнований по избранному виду спорта	
2. Методическая	Выполнить контрольные письменные работы: 1.1. Конспект беседы по одной из тем учебной программы 1.2. Составить план-конспект ОРУ утренней зарядки 1.3. Составить план-конспект ОРУ для общей разминки в избранном виде спорта	
3. Научная	3.1. Составить библиографические карточки по выбранной теме 3.2. Составить реферат по литературным источникам	
4. Физическая	Выполнить контрольные нормативы по ОФП	
	УПРАЖНЕНИЯ	ОЦЕНКА

		5	4	3
	Бег 100 м (сек.) м\ж	13,0/15,3	13,5/16,0	14,3/17,0
1	2			
	Бег (мин, сек.) муж. – 1000 м, жен. – 500 м	3,20/2,10	3,45/2,20	4,15/2,30
	Подтягивание на перекладине (кол-во раз) муж.	14	11	8
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (сгибание рук под углом 90 гр., кол-во раз) – женщины	16	13	10
	Прыжок в длину с места (м, см) м\ж	2,40/2,10	2,25/2,00	2,10/1,90
	Плавание 100 м (мин, сек.)	С учетом времени (см. нормативы по плаванию)		
5. Спортивная (для действующих спортсменов)	5.1. Участвовать в 3 соревнованиях по избранному виду спорта 5.2. Участвовать в подготовке по программам ЦВВМ 5.3. Участвовать в судействе соревнований			
6. Трудовая	6.1. Приобрести начальные трудовые навыки 6.2. Изучить приемы техники безопасности 6.3. Участвовать в трудовой практике на кафедре			
7. Инженерно-тех- ническая	7.1. Подготовка учебной техники к занятиям 7.2. Подготовка спортивной техники к УТЗ и соревнованиям 7.3. Ознакомление с современными моделями спортивной техники			
8. Морально-нравст- венная	8.1. Составление личного обязательства 8.2. Самоотчет			

VIII. Структура и содержание дисциплины второго года заочной формы обучения (3-й и 4-й семестры)

Общая трудоемкость 10 з.е., или 360 час. Из них: аудиторных - 38 ч. (6ч.- лек., 32ч.- прак.), 313ч. – СРС, экз. – 9 час.

№	Разделы и темы дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)					Итого	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Аудиторные занятия			СРС	Внеаудиторная работа		
				Лекции	Практические занятия	Экзамен				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	Раздел 1. Соревновательная деятельность в автомобильном и мотоциклетном спорте (АиМС)	3		2	2		20	24		
	1.1. Морфологические и функциональные особенности			2	-		10	12	Мониторинг ЧСС	
	1.2. Характеристика отдельных дисциплин			-	2		10	12	Контрольная работа	
	Раздел 2. Основы спортивной тактики в АиМС	3		2	2		50	54		
	2.1. Классификация тактики			-	2		15	17		
	2.2. Приемы индивидуальной тактики				-		15	15	Опрос	
	2.3. Особенности тактики в отдельных дисциплинах АиМС			2	-		20	22	Контрольная работа	
	Раздел 3. Педагогическая система базовой подготовки	3		-	12		80	92		

	3.1. Структура базовой подготовки			-	2		15	17	
	3.2. Обучение экстремному маневрированию			-	2		15	17	Реферат
	3.3. Габаритная подготовка			-	2		10	12	Ролевая игра
	3.4. Обучение технике преодоления неровностей			-	2		10	12	Зачет по разделу
	3.5. Обучение технике прохождения поворотов			-	2		10	12	Анализ видеоматериалов
	3.6. Обучение технике экстремного и аварийного торможения			-	2		10	12	Контрольная работа
	3.7. Групповая (строевая) подготовка			-	-		10	10	Составление схем перестроений в движении
1	Итого за 3-й семестр			4	16		150	170	Зачет
	Раздел 4. Инженерно-технические особенности в АиМС	4		-	4		46	50	
	4.1. Устойчивость и управляемость спортивного транспортного средства (ТС)			-	2		10	12	
	4.2. Система пассивной безопасности			-	-		10	10	Контрольная работа
	4.3. Требования к безопасности соревновательной деятельности			2	2		10	14	Реферат
	4.4. Инженерно-технические требования тренировочной и соревновательной деятельности			-	-		16	16	Опрос
	Раздел 5. Основные положения правил соревнований по мотоспорту	4		-	4		40	44	
	5.1. Скоростные дисциплины мотоспорта			-	2		15	17	Контрольная работа
	5.2. Игровые дисциплины мотоспорта			-	-		10	10	Ролевая игра

	5.3. Экстремальные дисциплины мотоспорта			-	2		15	17	Коллоквиум
	Раздел 6. Система соревновательной деятельности в АиМС	4		-	2		55	57	
	6.1. Концепция спортивной тренировки			-	2		15	17	Моделирование
	6.2. Основные средства тренировки			-	-		15	15	Контрольная работа
	6.3. Методы спортивной тренировки			-	-		10	10	Коллоквиум
	6.4. Виды подготовки			-	-		10	10	Опрос
	6.5. Особенности развития двигательных качеств			-	-		5	5	Демонстрация приемов
	Раздел 7. Психологические качества гонщиков	4		-	6		32	38	
	7.1. Объективные условия, создающие психологическую нагрузку			-	2		14	16	Тест Люшера
	7.2. Психологические особенности тренировочной и соревновательной деятельности			-	2		12	14	Реферат
	7.3. Психологическая подготовка			-	2		6	8	Ролевая игра
2	Итого за 4-й семестр			2	16	9	163	190	Экзамен
	Итого часов за год			6	32	9	313	360	

IX. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ, ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Раздел 1. Соревновательная деятельность в автомобильном и мотоциклетном спорте (АиМС).

Тема 1.1. Морфологические и функциональные особенности.

Лекция

Влияние морфологических признаков на проявление двигательных качеств гонщика, адаптацию к различным условиям внешней среды. Специфические особенности в морфологической структуре спортсменов, специализирующихся в различных дисциплинах автомобильного и мотоциклетного спорта.

Физиологическая характеристика спортивной деятельности. Нервная система. Особенности деятельности анализаторных систем гонщика. Роль и значение зрительного анализатора. Зрительная оценка трассы. Определение расстояний до препятствий. Слуховой анализатор. Его деятельность по контролю работы двигателя. Вестибулярный анализатор. Его функции при разгоне, торможении, прохождении поворотов, потере устойчивости и управляемости технического транспортного средства. Баланс в безопорном, одноопорном положении. Стабилизация технического транспортного средства при опрокидывании.

Проприорецепция как основной компонент "чувства" транспортного средства. Мышечная чувствительность спортсмена при выполнении сложно-координационных элементов техники. Дыхание. Особенности деятельности дыхательной мускулатуры при управлении техническим транспортным средством.

Самостоятельная работа.

Сердечно-сосудистая система (ССС). Сдвиги в организме при предельной работе. ЧСС и АД как компоненты объективной оценки функционального состояния организма гонщика.

Особенности отдельных дисциплин автомобильного и мотоциклетного спорта. Спринтерские виды. Виды спорта, связанные с длительной работой. Статические усилия. Тонические напряжения скелетной мускулатуры. Роль шейно-тонических рефлексов при управлении.

Тема 1.2. Характеристика отдельных дисциплин

Практические занятия.

Виды автомобильного спорта и их краткая характеристика. КГ. Авторалли и рейды-марафоны. Автокросс. Картинг. Трековые автомобильные гонки. Автомногоборье. Внедорожные соревнования. Спринт, подъем на холм, автослалом. Гонки "на выживание". Заезды на установление рекордов. Автотриал.

Виды мотоспорта и их краткая характеристика. Мотоциклетные кольцевые гонки. Мотокросс. Спидвей. Мотогонки по ледовой дорожке. Мотобол. Мототриал. Мотомногоборье. Заезды на установление рекордов. Мотомарафоны. Фигурное вождение мотоцикла. Скийоринг.

Характеристика избранной дисциплины автомобильного и мотоциклетного спорта. Условия проведения соревнований. Трассы. Спортивная техника. Выдающиеся спортсмены.

Самостоятельная работа

Особенности техники управления в отдельных дисциплинах автомобильного спорта и мотоциклетного спорта.

Влияние характера соревновательной деятельности и конструкций автомобиля на технику управления.

Особенности отдельных видов.

Картинг. Торможение левой ногой. Управление рычагом сцепления на картах КС. Ударное включение передач на "сближенных" КПП. Влияние "жесткой" задней оси на управление в поворотах.

Скоростное маневрирование. Основная и обратная посадка. Габаритное маневрирование. Требования к точности глазомерных оценок дистанции и

интервалов. Руление и дросселирование. Особенности выполнения отдельных фигур.

Автомногоборье. Атлетические и технические составляющие, прикладной характер. Специфика бега, стрельбы и плавания. Характер автомобильных подвидов: скоростного маневрирования, экономичного вождения, слалома, спринта, подъема на холм, "осторожного" торможения.

Трековые гонки. Групповой старт. Прохождение поворота с заносом задней оси (классические модели) и соскальзыванием передней оси (переднеприводные модели).

Автомобильные кольцевые гонки. Отличия техники управления формулы и кузовного автомобиля. Влияние специальных асфальтовых шин на устойчивость и управляемость. Характеристика стиля и способов прохождения поворотов.

Ралли. Управление автомобилем при разных коэффициентах сцепления шин с дорогой. Влияние покрытий (асфальтобетон, гравий, макадан, снег, лед).

Штурманская составляющая мастерства. Легенда, стенограмма.

Автокросс. Действия спортсмена при преодолении неровностей. Подброс, трамплин, прыжок. Стабилизация автомобиля при опрокидывании.

Влияние характера соревновательной деятельности и конструкции мотоцикла на технику управления. Характеристика конструктивных особенностей мотоциклов для кросса, ШКГ, спидвея, мотобола, триала, влияющих на управление: мощностные и динамические характеристики двигателей, посадки, конструкция ходовой части и др. Особенности отдельных видов.

Мотокросс. Разновидности посадки. Стойка. Действия корпусом, конечностями при преодолении неровностей. Поперечное и продольное равновесие. Безопорное и одноопорное положения.

Мотобол. Игровая посадка. Управление мотоциклом с помощью дублирующих систем. Повороты, развороты с блокировкой заднего тормоза. Разворот-вращение на месте. Основные приемы: удары, остановки мяча, ведение, финты. Игра вратаря.

Шоссейно-кольцевые гонки. Посадка. Аэродинамический фактор. Прохождение поворотов. Противодействие центробежной силе. Наклон системы "гонщик-мотоцикл" в повороте. Влияние конструкции шин на технику управления.

Спидвей. Особенности посадки в гонках по гравийной дорожке и в гонках по льду. Запуск двигателя. Варианты старта. Дросселирование, балансировка, торможение двигателем. Изменение наклона. Стабилизация мотоцикла при предельном наклоне, боковом соскальзывании, заносе заднего колеса.

Оборудование площадки автодрома для проведения учебного соревнования по скоростному маневрированию на автомобиле. Установка створа старт-финиш, разметки соревновательных упражнений, зон безопасности, предстартовой зоны.

Стажировка на учебных соревнованиях в качестве маршала по безопасности. Контроль соревновательной зоны. Радиосвязь с руководителем гонки. Подача сигналов участникам судейскими флагами. Предупреждение об опасности на трассе. Проведение хронометража на отрезках. Ведение судейского протокола.

Раздел 2. Основы спортивной тактики в АиМС

Тема 2.1. Классификация тактики

Практические занятия

Современные представления о тактике. Тактика как искусство ведения спортивной борьбы. Взаимосвязь тактики с другими сторонами подготовки спортсменов: интеллектуальной, психологической, физической, технической. Особенности тактики в технических видах спорта, влияние конструктивных особенностей, вида соревновательной деятельности, трассы и т.п.

Общая структура тактики как совокупность способов ведения спортивной борьбы.

Самостоятельная работа

Тактика активная, пассивная, нейтральная. Разновидность активной тактики: атакующая, оборонительная, выжидательная. Тактика индивидуальная, групповая, командная. Компоненты спортивной тактики: тактические навыки, знания и умения. Оценка эффективности тактики.

Тема 2.2. Приемы индивидуальной тактики.

Самостоятельная работа

Характеристика арсенала индивидуальных тактических действий. Старт. Рывок. Лидирование. Преследование. Свободный маневр. Обгон. Блокирование. Финт.

Выбор оптимального приема для борьбы с соперником. Способы психологического воздействия. Маскировка намерений. Реализация тактического замысла. Использование оптимальной геометрии движения. Вариации тактических действий по ходу соревнования в зависимости от: положения в группе участников, технических настроек спортивного транспортного средства, изменения ситуации, форс-мажорных условий.

Цель, задачи и содержание спортивной техники, классификация тактических действий. Специфика тактики в отдельных подвидах автомобильного и мотоциклетного спорта, средства и методы индивидуальной, групповой и командной тактики. Отдельные тактические приемы.

Обусловленность индивидуальной тактики спецификой контактов между участниками состязания. Целесообразное использование собственных возможностей, внешних условий, конструктивных и технических особенностей спортивной техники.

Особенности индивидуальных тактических действий в зависимости от протяженности и профиля трассы, состава участников, метеорологических условий, системы зачета, индивидуальных возможностей.

Тема 2.3. Особенности тактики в отдельных дисциплинах автомобильного и мотоциклетного спорта

Лекция

Характеристика тактических действий в избранной дисциплине автомобильного и мотоциклетного спорта. Взаимосвязь техники и тактики. Выбор тактических приемов в зависимости от подготовленности спортсмена. Построение плана тактической борьбы с конкретным соперником.

Скоростное маневрирование. Точность маневра и рациональность действий при выполнении фигур скоростного маневрирования: змейка, круг, бокс, стоянка, габаритные ворота, колея, эстафета, пеньки, линия стоп.

Кросс. Характеристика, классификация, особенности тактических приемов. Взаимосвязь тактики со специальной работоспособностью спортсмена. Варианты распределения усилий на дистанции в зависимости от морфофункциональных показателей, уровня технической подготовленности и оснащенности, объективных соревновательных условий.

Самостоятельная работа

Тактика преодоления препятствий. Позиционная борьба. Мотобол. Индивидуальная тактика игрока. Основные приемы: отбор мяча, обводка, пас, наведение, подстраховка, финт. Групповая тактика. Статические комбинации: начало игры, розыгрыш из-за боковой линии, угловой, свободный, штрафной удар и спорный мяч. Игровые комбинации: "змейка" в паре, "серпантин", "коридор", "скрещивание".

Командная тактика. Системы нападения: 3-1, 2-2, 1-2-1, 1-1-2. Системы защиты: зонная, персональная опека, прессинг. Особенности тактики игры вратаря.

Шоссейно-кольцевые гонки. Тактика старта, разгона. Выбор рациональной траектории в повороте. Сглаживающая траектория. Глубокий вход. Тактика движения при аэродинамическом контакте. Особенности "срочной" информации на трассе. Оперативное управление спортсменами в ходе соревнования.

Трековые гонки. Особенности индивидуальной и командной тактики. Основные тактические приемы. Значимость старта и способы рациональных тактических действий в стартовой зоне. Вариативность тактики в соответствии с особенностями трека, техническим арсеналом соперников. Психологическое "давление" на противников. Тактические варианты на входе и при прохождении поворотов. Движение по малому и большому радиусу. Маневры на дуге поворота. Создание зоны "шприца" на пути соперников.

Многодневные и однодневные гонки.

Комплексный характер тактических действий. Дорожная и скоростная тактика.

Особенности тактики при прохождении спецучастков трассы. Тактика бесконтактной борьбы. Ориентировка на местности, выбор оптимального маршрута движения. Тактические приемы применительно к горным условиям.

Обучение тактике старта и стартового разгона. Особенности предстартовой посадки. Контроль стартового сигнала периферическим зрением. Варианты работы педалью (рычагом) сцепления: резко, плавно, с задержкой, двойной выжим.

Отработка разгона на дистанциях: 5м, 10м, 20м, 50м и 100м. Хронометраж попыток. Отработка тактики фальстарта.

Обучение элементам тактических действий по преодолению типичных критических ситуаций: снос передней оси, занос разной амплитуды, вращение.

Применение опережающих и запаздывающих реакций. Тактика управления автомобилем в контролируемом скольжении.

Ознакомление с технологией «управляемый занос» при движении по дуге, по кругу, по извилистой дороге.

Анализ видеозаписи одного из этапов чемпионата мира в Ф-1. Отслеживание тактической борьбы в лидирующей группе спортсменов. Выявление

характерных ошибок, приводящих к потере устойчивости и управляемости автомобиля.

Радел 3. Педагогическая система базовой подготовки

Тема 3.1. Структура базовой подготовки

Практические занятия

Цель, задачи, формы и средства обучения и контроля. Этапы обучения: вводный, начальный, основной, специальный, заключительный. Предмет обучения - универсальный арсенал управляющих действий, выявленный у спортсменов высшей квалификации и усовершенствованный в результате научных исследований.

Разделы системы подготовки и их характеристика. Теоретическая подготовка. Тренажерная подготовка. Летняя и зимняя автодромная подготовки.

Самостоятельная работа

Тестирование технического мастерства. Система подготовительных, основных, контрольных и дополнительных заданий в сочетании с элементами теоретического обучения.

Тема 3.2. Обучение экстремному маневрированию

Практические занятия

Факторы, влияющие на возможность выполнения экстремного маневрирования: коэффициент сцепления шин с дорогой, прижимная сила, избыточная и недостаточная поворачиваемость, гиргоскопические моменты, тормозная и разгонная динамика, конструктивные особенности транспортного средства, характер дорожного полотна.

Технические и тактические приемы, применяемые спортсменами для выполнения экстремных маневров: загрузка управляющих колес, загрузка переднего упорного колеса, боковые и продольные разгрузки, оптимальная геометрия маневра, опережающая и последующая стабилизация для

сохранения устойчивости и управляемости, выпрямление траектории при аквапланировании и при преодолении неровностей, отказ от рефлекторного торможения в экстремальных условиях.

Самостоятельная работа

Педагогические особенности формирования навыков экстренного маневрирования. Применение раздельного метода для обучения приемам, имеющим сложные координационные связи. Закрепление навыков дозированного, силового, опережающего и скоростного руления. Изучение приемов повышения устойчивости и управляемости транспортного средства за счет перераспределения вертикальных нагрузок по осям и колесам. Приобретение умения прогнозирования и обеспечения оптимальной геометрии маневров в поворотах и ситуациях, связанных с экстренным объездом препятствий. Обучение технологиям управления при маневрировании задним ходом.

Формирование начального чувства потери устойчивости и управляемости. Освоение приемов и способов самостраховки. Достижение педагогического эффекта за счет увеличения общего объема тренировочных заданий и интенсификации процесса обучения. Система контрольных упражнений.

Обучение приемам экстренного маневрирования. Освоение приема "загрузка-поворот-тяга" на модели упражнений: "змейка" (линейная, смещенная, асимметричная). Освоение приема "загрузка" торможением левой ногой на моделях упражнения "змейка" со смещением 3 - 5 м. Освоение приема "перетормаживание" на моделях упражнения "змейка" со смещением 10 и 15 м. Обучение движению задним ходом с контролем по зеркалам заднего вида. Выполнение маневрирования на ограниченной площади (разворот – восьмерка, разворот в три приема, въезд в бокс). Выполнение контрольных упражнений: "переставка", "змейка-переставка", "змейка-ловушка".

Тема 3.3. Габаритная подготовка

Практические занятия

Чувства статических и динамических габаритов транспортного средства как составная часть "чувства транспортного средства". Роль зрительных восприятий в оценке расстояний до препятствий. Контрольное поле зрения. 4 основных обзорных зоны: центральная, периферическая, задняя, внутренняя. «Чувство дистанции». Ограниченный обзор "Мертвая зона".

Концепция формирования чувства габаритов транспортного средства. Формы, средства и методы подготовки. Использование ТСО в учебном процессе. Метод срочной и сверхсрочной информации. Обеспечение непрерывного контакта с обучаемым с помощью языка жестов. Передача информации по радиоканалу.

Самостоятельная работа

Педагогические особенности формирования чувства статических и динамических габаритов транспортного средства. Формы группового и индивидуального обучения. Повторный метод.

Метод контрастных заданий. Контрольный метод оценки мастерства. Структура маятникообразных упражнений для формирования чувства переднего, заднего габарита, углов автомобиля.

Поточный метод для формирования чувства боковых габаритов. Фронтальный метод для обучения приемам парковки передним и задним ходом. Карусельный метод для совершенствования мастерства.

Обучение приемам точной парковки передним и задним ходом. "Маятник" передним, задним ходом, углами автомобиля. Отработка точности остановки транспортного средства перед препятствием.

Изучение особенностей точной парковки задним ходом с контролем в зеркала заднего вида.

Выполнение контрольных упражнений "въезд в бокс", "параллельная парковка".

Участие в групповом обучении водителей в качестве стажера-информатора.
Установка ограничителей.

Разметка учебных упражнений. Передача объективной информации обучаемым жестами и по радиоканалу. Обеспечение безопасности в зоне выполнения упражнений.

Тема 3.4. Обучение технике преодоления неровностей

Практические занятия

Концепция способов преодоления неровностей за счет искусственного изменения ОЦМ (общего центра масс). Виды неровностей и характер управляющих действий спортсмена. Механизмы стабилизации транспортного средства. Приемы для сохранения устойчивости и управляемости. Особенности применения в зависимости от конструктивных особенностей транспортного средства, характеристики амортизирующих устройств, характер покрытия дорожного полотна, видов неровностей.

Причины, приводящие к потере устойчивости и управляемости. Ошибки водителя, приводящие к разрушению узлов и агрегатов транспортного средства. Типичные аварийные ситуации.

Характеристика педагогических методов обучения преодолению неровностей. Выявление наиболее эффективных приемов, предназначенных для преодоления различных препятствий. Объяснение одного из способов преодоления неровностей и педагогического подхода для его реализации.

Педагогические особенности обучения технике преодоления неровностей. Изучение приемов: передняя и боковая разгрузка, опережающая стабилизация, упор, зацеп, стабилизация в колее, стабилизация при продольном раскачивании, аквапланирование. Обучение с применением искусственных препятствий и энергопоглощающих устройств. Обучение в реальных условиях кроссовых трасс. Обучение в условиях бездорожья. Способы оценки мастерства. Контрольные упражнения. Обучение приемам: передняя и боковая разгрузка. Подводящие упражнения. Отработка навыков

резкого торможения левой ногой перед препятствием для создания реакции передней подвески. Создание вариативного навыка для преодоления различных типов неровностей. Обучение технике рывкового руления для мгновенной боковой разгрузки. Изучение способов самостраховки, препятствующих ритмическому раскачиванию автомобиля после экстренного маневра.

Тема 3.5. Обучение технике прохождения поворотов

Практические занятия

Концепции обучения, применяемые в России и за рубежом на стационарных гоночных трассах. Особенности базового автодромного обучения с системой подготовительных, подводящих, основных, дополнительных и контрольных упражнений.

Зарубежный опыт упрощенных моделей обучения с изучением конкретных поворотов стандартной трассы. Педагогическая цепочка ступенчатого обучения с последовательной реализацией учебных задач. Перенос навыков в режим скоростного движения. Последовательность изучения поворотов от "крутых" до "быстрых". Пофазное соединение общей структуры прохождения. Формирование понятий и схем оптимальной геометрии движения. Структура приемов активной безопасности.

Самостоятельная работа

Анализ педагогических подходов при обучении в отдельном упражнении, при прохождении поворотов в учебном и скоростном режиме, при контрольном прохождении поворота на максимальной скорости. Способы выставления дополнительных ориентиров на стационарной трассе для регистрации времени прохождения. Меры безопасности при скоростном прохождении отдельной секции трассы и круговом движении в скоростном режиме.

Педагогические особенности обучения технике и тактике прохождения поворотов. Изучение способов плавного и резкого входа в поворот с

загрузкой управляемых колес весом автомобиля. Варианты входа в поворот с управляемым соскальзыванием задней оси. Обучение движению по дуге с сохранением устойчивости и управляемости. Методический подход по формированию связи между рулением и дросселированием (упражнения круг, сходящаяся и расходящаяся спирали). Отработка выхода из поворота. Выведение обучаемого на режим движения по сглаживающей траектории. Поточное обучение в поворотах 5, 4 и 6 категорий. Контрольные упражнения. Приемы самостраховки.

Обучение технике и тактике прохождения поворота 5 категории. Показ траектории за лидером.

Демонстрация способов прохождения. Прохождение поворота по внутренней, наружной и сглаживающей траектории. Изучение приема "контрсмещение". Прохождение поворота в заносе. Выполнение контрольного норматива.

Стажировка в качестве помощника преподавателя в групповом учебно-тренировочном занятии. Расстановка разметки и ориентиров. Организация безопасности при выпуске на трассу, при прохождении поворота, при переезде в предстартовую зону. Организация смены направления движения. Хронометраж попыток.

Тема 3.6. Обучение технике экстренного и аварийного торможения

Практические занятия

Трехуровневая программа обучения технике и тактике торможения.

Обучение стандартным приемам: плавное непрерывное, плавное с увеличением усилия, торможение двигателем, импульсное с частотой не более 3 имп./с.

Обучение интенсивным способам замедления: резкое, прерывистое, ступенчатое, вариативное, комбинированное с перегазовками при включении пониженных передач.

Обучение экстраординарным приемам и способам: управляемый занос, силовое скольжение, вращение, контактное торможение. Особенности торможения на автомобилях, оборудованных системой ABS. Негативные явления, связанные с ошибками в торможении - неадекватность примененного приема характеру покрытия, величине коэффициента сцепления.

Самостоятельная работа

Характеристика педагогических технологий обучения технике и тактике торможения.

Особенности индивидуального и группового обучения. Типичные ошибки и методы их устранения.

Использование многопоточного обучения при обеспечении высокой дисциплины занимающихся и организованности педагогического персонала.

Применение повышенных мер безопасности пропорционально увеличению скорости движения и степени риска в упражнениях. Применение автодромных условий для выработки навыков торможения на максимально достижимой скорости и снятие синдрома "двигательного паралича" при экстренном торможении. Изучение нестандартных приемов торможения ("газ-тормоз", торможение в поворотах и на неровностях, торможение стояночным тормозом для выполнения экстренных разворотов).

Формирование чувства блокировки колес. Применение ТСО: видеозапись динамики вращения колес, оснащенных спецразметкой, оснащение трассы визуальными ориентирами.

Обучение технике экстренного комбинированного торможения. Изучение подготовительных упражнений: доведение частоты импульсации до 4 движений/сек, изучение способов перегазовки, отработка навыков быстрого переключения передач. Отработка приема "перетормаживание".

Участие в многопоточном обучении с экспресс-информацией после каждой попытки.

Изучение подхода - обучение через ошибку с преднамеренной блокировкой колес на ранней и поздней стадии торможения. Выполнение торможения в соревновательном режиме (парный старт-финиш).

Проведение индивидуального обучения технике торможения. Показ приемов. Констатация и устранение ошибок. Рекомендации для самостоятельной работы.

Тема 3.7. Групповая (строевая) подготовка

Самостоятельная работа

Концепция группового обучения как возможность изучения правил коллективного поведения и прогнозирования ситуаций в дорожном движении. Обучение в стандартных условиях (въезд - выезд из потока, перестроение при неполном обзоре, движение в колонне и многорядных потоках, маневры следования, лидирования, пересечения).

Обучение в сложных условиях (сокращение интервала и дистанции, наложение траекторий, объезд и обгон в потоке, встречный разъезд).

Обучение в критических ситуациях (внезапная остановка, резкий маневр участника движения, закрытый обзор, экстренное торможение в потоке, объезд в ограниченном пространстве, внезапное сокращение дистанции и интервала).

Адаптация индивидуальных приемов управления к групповому движению.

Характеристика группового способа обучения. Использование поточного, фронтального и кругового методов. Этапы обучения. Особенности обучения в экстремальных условиях движения.

Педагогические особенности группового обучения. Одновременное обучение группы из 4, 6, 8, 12 транспортных средств. Обучение без инструктора в кабине по радиоканалу.

Отказ от копирования. Трехэтапная структура обучения (формирование чувства динамических габаритов, изучение вариантов перестроения, формирование контраварийных навыков самостраховки).

Применение 4 форм автодромного обучения: строевая подготовка на сокращенной площадке 80x80м, линейная с круговым движением, скоростная на взлетно-посадочных и рулежных полосах аэродрома.

Строевая подготовка.

Движение в колоннах по одному, по два, по три и по четыре. Движение в уступах, в клине, в звеньях по два и по три, в эскорте. Перестроение в движении по командам преподавателя и лидера. Одновременные маневры: повороты ("все вокруг"), развороты на 180° и 360°. Поточное маневрирование за лидером. Пересечение траекторий. Остановки: в линию, уступом, клином в колоннах автомобилей.

Разработка плана-сценария группового показательного выступления автомобилистов или мотоциклистов. Графическое изображение упражнений. Методика выполнения. Меры безопасности.

Раздел 4. Инженерно-технические особенности в АиМС

Тема 4.1. Устойчивость и управляемость спортивного транспортного средства

Практические занятия

Устойчивость автомобиля. Понятие силы и момента силы. Мощность и работа. Понятие равновесия сил и моментов.

Характеристика сил и моментов, действующих на автомобиль в различных режимах движения. Основы теории движения колеса, режим разгона, торможения, движения на повороте, при проезде неровностей. Коэффициент сцепления колеса с покрытием дороги и его использование в скоростном движении.

Понятие динамического коэффициента сцепления. Мощностной баланс автомобиля.

Основные законы механики, действующие при управляемом движении мотоцикла.

Определение действующих сил на колесо мотоцикла. Определение действующих сил на колесо и мотоцикл в целом.

Характеристика основных сил и точки их приложения. Моменты сил, действующих на движущийся мотоцикл; моменты сил действующих в продольной и боковой плоскостях.

Понятие о равновесии, продольной и поперечной устойчивости мотоцикла. Гироскопический момент.

Основные характеристики двигателей, определяющие технику управления мотоциклом. Диаграмма мощности и крутящего момента, редуцирование оборотов и увеличение крутящих моментов.

Основные физиологические, биомеханические и психологические особенности работы гонщика.

Главные силы и моменты, определяющие технику вождения автомобиля на предельных режимах.

Технические приемы вождения спортивного транспортного средства в различных ситуациях: старт, разгон, торможение, преодоление поворотов, использование скольжения и заносов и т.п. Оценка видоизменений технических приемов в зависимости от покрытия дороги, погодных условий, особенностей конструкции транспортного средства.

Анализ движения мотоцикла на границе устойчивости и управляемости на материале видеозаписей соревнований по шоссейно-кольцевым и кроссовым гонкам.

Исследование причин, приводящих к потере устойчивости и управляемости автомобиля по видеозаписям в различных видах автомобильного спорта: кольцевые и трековые гонки, ралли, автокросс.

Знакомство с основными типами устойчивости и управляемости.

Предпосылки возникновения критических ситуаций. Приемы стабилизации транспортного средства при потере устойчивости и управляемости. Приемы, использующие уменьшение устойчивости автомобиля для повышения управляемости при прохождении поворотов.

Тема 4.2. Система пассивной безопасности

Самостоятельная работа

Причины аварийности в скоростных дисциплинах в автомобильном и мотоциклетном спорте. Типичные ошибки в прогнозе ситуаций, пилотировании, настройке спортивной техники, выполнении регламентирующих требований (спортивный кодекс, правила соревнований). Внутренние и внешние условия обеспечения безопасности в системе Г-Т-ТС-У (гонщик – траса - транспортное средство - условия движения). Характеристика условий движения по степени опасности (зоны риска, экстремальная и аварийная).

Анализ видеоматериалов по теме: «Аварии и катастрофы в автомобильном и мотоциклетном спорте».

Определение активной и пассивной безопасности. Предвидение опасных ситуаций. Опережающие и корректирующие действия. Активная и пассивная безопасность автомобиля. Экипировка спортсмена в автомобильном спорте (комбинезон, шлем, белье, система защиты головы и шеи HANS). Действия Водителя, судей и служб обеспечения безопасности в случае аварии.

Тема 4.3. Технические требования к транспортным средствам, используемым в соревнованиях

Карта омологации (регистрации) спортивного автомобиля, срок действия. Завод-изготовитель. Торговая марка. Рабочий объем двигателя. Тип конструкции. Материал шасси. Число отсеков кузова. Количество мест. Габаритные размеры (длина, ширина, колесная база, свес). Двигатель. Токсичность. Надув. Число и расположение цилиндров. Система охлаждения.

Рабочий объем. Материал блока цилиндров. Гильза. Диаметр цилиндра. Ход поршня. Характеристика шатуна. Характеристика коленчатого вала. Маховик. Головка блока. Система питания. Диаметр диффузора. Распределительный вал. Впуск.

Выпуск. Система зажигания. Топливная система. Электрооборудование. Привод. Сцепление. КПП и ее характеристики.

Главная передача. Тип шарниров трансмиссии. Характеристика подвески. Амортизаторы. Ходовая часть (колеса, тормоза). Рулевое управление. Салон. Внешний вид.

Общая характеристика классификации и технических требований к автомобилям, используемым в спортивных соревнованиях (КиТТ). Проведение технической инспекции перед стартом. Карта омологации спортивного автомобиля. Разрешенные изменения и дополнения.

Группа N. Расточка двигателя. Изменение шестерни привода. Механическая обработка необработанных поверхностей. Замена жиклеров. Установка дополнительных фильтров. Замена материала опор двигателя. Увеличение мощности генератора. Установка электронного зажигания. Модификация главной передачи. Замена материала тормозных накладок. Замена амортизаторов. Замена болтов крепления колес шпильками. Замена места расположения запасного колеса. Установка дополнительных фар. Замена рулевого колеса. Установка защиты картера.

Группа B. Дополнительная обработка деталей (шлифовка, притирка, балансировка, облегчение, изменение), замена поршней, гильз, поршневых пальцев, подшипников, распредвалов, клапанов. Замена масляного поддона, установка масляного радиатора, дополнительная установка топливных насосов, применение любых радиаторов. Замена сцепления, КПП, главной передачи. Установка шарнирных соединений (ШС), параллелограмма Уатта, усиление узлов. Замена тормозных дисков и барабанов. Установка дополнительного топливного бака. Изменение передаточного отношения рулевого механизма. Установка дополнительных фар. Изменения кузова.

Тема 4.4. Инженерно-техническое обеспечение тренировочной и соревновательной деятельности

Самостоятельная работа

Концепция инженерно-технической подготовки и настройки спортивного транспортного средства на конкретные условия соревнований. Обеспечение надежности и безотказности работы агрегатов, узлов и систем. Регулировка для получения максимальных динамических характеристик. Подбор передаточных отношений. Стендовые и дорожные испытания. Подбор амортизаторов и шин. Инженерное обеспечение соревновательной деятельности.

Практические занятия

Проведение технического осмотра спортивной техники. Определение соответствия подготовки транспортного средства требованиям омологации. Проверка технического состояния, соответствия требованиям безопасности, внешнего вида, качества спортивных шин. Составление акта осмотра транспортного средства.

Самостоятельная работа

Организация технического обслуживания, ремонта и списания спортивного транспортного средства.

Учет аварийности. Требования по противопожарной безопасности, шумности и токсичности. Хранение, эксплуатация и транспортировка транспортного средства к местам тренировок и соревнований. Оборудование сервисных автомобилей. Подготовка технического персонала. Обеспечение ГСМ. Правила и нормативные документы по эксплуатации, хранению и ремонту спортивной техники.

Раздел 5. Основные положения правил соревнований по мотоспорту

Тема 5.1. Скоростные дисциплины мотоспорта

Лекция

Организация соревнований. Составление календаря соревнований. Положение о соревнованиях.

Программа соревнования. Безопасность. Медицинское обеспечение. Спортивные сооружения. Категории и типы мотоциклов/снегоходов. Дисциплины мотоспорта. Определение результатов.

Официальные сигналы. Требования к участникам, мотоциклам, трассам, безопасности соревнований по шоссейно-кольцевым гонкам, мотоциклетному кроссу, кроссу на снегоходах, супермото, гонкам на гаревой дорожке, гонкам на льду, гонкам на длинном треке, гонкам на травяном треке, кроссу на квадроциклах.

Практические занятия

Подготовка дополнительного регламента одного из соревнований многоэтапного чемпионата по мотокроссу. Хронометраж квалификационных тренировок.

Участие в судействе соревнований по скоростной дисциплине мотоспорта в качестве секретаря, судьи на трассе, судьи при участниках, хронометриста, технического контролёра.

Изучение судейского оборудования, инструментов.

Овладение методикой подсчёта кругов, хронометрирование, отслеживания лидера.

Участие в организации и судействе соревнований по мотокроссу. Участие в подготовке средств обеспечения безопасности при проведении соревнований.

Участие в обеспечении безопасности соревнований по мотоциклетному кроссу. Ознакомление с организационными мерами по профилактике травматизма, системой медицинского обеспечения участников и зрителей.

Самостоятельная работа

Общие требования к разработке положения о соревнованиях по скоростным дисциплинам мотоциклетного спорта. Порядок определения личных и командных результатов. Особенности отдельных скоростных дисциплин мотоциклетного спорта. Знакомство с методикой маркирования агрегатов и узлов мотоцикла, подлежащих техническому контролю.

Тема 5.2. Игровые дисциплины мотоспорта

Практические занятия

Определение мотобола. Возрастные группы участников. Медпомощь, поддержание порядка, официальные лица. Мотоциклы. Тренировка.

Сыгранный матч. Определение мест команд. Матч финала. Протесты. Участники соревнования. Минимальное количество игроков в команде. Экипировка полевых игроков. Поле для игры. Судейство, задача спортивных арбитров, осуществление судейства матча, обязанности судей. Деление матча на периоды. Увеличение времени периода. Начало игры, продвижение мяча, результат игры. Начало игры, выбор и смена ворот. Мяч вне игры. Нарушения правил, наказание игрока. Наказание игрока штрафным 11-метровым ударом (пенальти). Технические требования к мотоциклу для игры в мотобол. Выдающиеся спортсмены.

Возобновление игры на боковой линии поля. Возобновление игры ударом от ворот. Возобновление игры угловым ударом. Возобновление игры «спорным мячом». Право преимущества. Обязательные жесты арбитров при проведении соревнований по мотоболу. Участие в организации и судействе соревнований по мотоболу.

Самостоятельная работа

Организация судейства соревнований по мотоболу, права и обязанности организатора соревнований. Разработка положения о соревнованиях, утверждение и рассылка предполагаемым участникам. Хронометраж соревнований.

Тема 5.3. Экстремальные дисциплины мотоспорта

Лекция

Определение фристайл-мотокросса. Календарь соревнований по фристайл-мотокроссу. Разрешение на проведение соревнований по фристайл-мотокроссу. Закрытый парк для гонщиков (паддок). Зона ожидания. Требования к трассе. Размеры рампы. Судьи на дистанции (флаг-маршалы). Место для судей. Площадка контроля. Организационный офис. Освещение трассы соревнований. Табло официальных результатов, часы. Медицинское обеспечение.

Официальные лица фристайл-мотокросса. Обязанности рефери. Судейская бригада. Лицензии, возраст спортсменов.

Приём трассы спортсменами. Остановка соревнования. Посторонняя помощь. Оценка результатов.

Практические занятия

Участие в организации и судействе соревнований пофрестайл-мотокроссу.

Подготовка положения о соревновании по фрестайл-мотокроссу.

Самостоятельная работа

Требования к мотоциклам, участвующим во фрестайл-мотокроссе. Шлем, одежда, экипировка спортсмена. Заявочные формы. Собрание спортсменов и судей (брифинг). Формат соревнования. Медицинский осмотр. Официальные сигналы. Протесты, апелляции. Рейтинг спортсменов во фрестайл-мотокроссе.

Раздел 6. Система соревновательной деятельности в АиМС

Тема 6.1. Концепция спортивной тренировки

Лекция

Современные представления о спортивной тренировке в автомобильном и мотоциклетном спорте. Краткая характеристика особенностей деятельности спортсменов. Цели и задачи спортивной тренировки. Основные принципы тренировки и ее особенности: специализация, всесторонность, сознательность, постепенность, повторяемость, индивидуализация.

Практические занятия

Биологические и педагогические принципы спортивной тренировки. Значение круглогодичной подготовки гонщиков. Спортивная форма и цикличность тренировки, понятие объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Структура многолетней тренировки.

Самостоятельная работа

Средства тренировки: общеразвивающие физические упражнения, специальные физические упражнения, средства реабилитации.

Тема 6.2. Основные средства тренировки

Самостоятельная работа

Физические упражнения как основные средства тренировки в автомобильном и мотоциклетном спорте.

Общеподготовительные упражнения для функционального развития организма спортсмена. Вспомогательные упражнения как базовые для последующего совершенствования.

Специально-подготовительные как модельные формы соревновательных упражнений.

Соревновательные упражнения как целостные действия, отражающие характер спортивной специализации.

Выделение средств тренировки для различных сторон подготовки: технической, тактической, психологической.

Практические занятия

Система подводящих упражнений, позволяющая освоить сложные композиции управляющих действий и приемы высшего уровня спортивного мастерства.

Специфика формирования защитных механизмов (приемов активной безопасности) для преодоления явлений, связанных с потерей устойчивости и управляемости транспортного средства.

Тема 6.3. Методы спортивной тренировки

Лекция

Методы строго регламентированного упражнения, направленные на углубление совершенствования двигательных навыков и развитие физических способностей, отвечающих специфическим требованиям автомобильного и мотоциклетного спорта.

Основные параметры строгой регламентации двигательных действий (содержание, нагрузка, чередование нагрузки и отдыха и др.).

Соревновательный метод. Специфические особенности соревновательного метода, сопоставление сил и способностей, занимающихся в борьбе за первенство, выполнение двигательных действий с установкой на достижение наивысших результатов и др.

Игровой метод. Специфические особенности игрового метода: активные межличностные и межгрупповые отношения.

Характеристика игрового метода: разнообразие приемов, способов достижения цели, комплексное совершенствование качеств, высокая эмоциональность, высокая инициативность и самостоятельность занимающихся, ограниченная возможность дозирования нагрузки.

Основные методы спортивной тренировки в автомобильном и мотоциклетном спорте. Методы предварительной и основной специальной подготовки: равномерный, смешанный, "до отказа", переменный, повторный. Методы больших и максимальных усилий, изометрический и "волевой" в совершенствовании силы. Методы совершенствования быстроты: уравнивательный, повторный, соревновательный, экстремальный. Методы совершенствования выносливости: переменный, повторный, контрольный, темповый, "до отказа", повторно-максимальный, убывающий интервальный, стандартный, соревновательный.

Практические занятия

Рекомендации использования различных методов для отдельных дисциплин автомобильного и мотоциклетного спорта.

Ознакомление с вне тренировочными факторами в системе подготовки, разработанной в олимпийских видах спорта.

Средства восстановления и стимуляции работоспособности. Характеристика средств восстановления. Фармакологическое обеспечение стимуляции.

Планирование и использование средств управления работоспособностью.

Искусственная гипоксия в системе подготовки. Среднегорье и формы гипоксической тренировки. Оптимальная высота для подготовки. Срочная акклиматизация спортсменов при подготовке в горах.

Подготовка и соревновательная деятельность в условиях высоких и низких температур. Реакции спортсменов в условиях низких и высоких температур.

Адаптация организма. Особенности участия в рейдах-марафонах, соревнованиях зимнего спортивного сезона.

Самостоятельная работа

Ресинхронизация циркадных ритмов у спортсменов. Особенности проведения УТЗ и соревнований в ночное время. Перестройка и синхронизация суточного биологического ритма. Адаптация к новым временным условиям во время соревнований, проводимых в разных временных поясах (Африка, Австралия, США).

Тема 6.4. Виды подготовки

Самостоятельная работа

Основные виды подготовки спортсмена: общая и специальная физическая, спортивно-техническая, тактическая, волевая и специальная психологическая, интеллектуальная и теоретическая, инженерно-техническая, комплексная.

Общая структура многолетней подготовки и факторы ее определяющие. Совокупность самостоятельных, но связанных этапов; макроциклы, мезоциклы, микроциклы, отдельные тренировочные дни и части тренировочных занятий. Содержание тренировочного процесса: состав средств и методов, динамика нагрузок, построение отдельных циклов, применение дополнительных факторов (тренажеры, специальное питание, восстановительные средства).

Применение отдельных видов подготовки на разных этапах спортивного совершенствования.

Характеристика видов подготовки. Особенности подготовки спортсменов разной квалификации. Планирование подготовки спортсменов высокой квалификации.

Практические занятия

Физическая подготовка. Цели и задачи подготовки. Общая и специальная физическая подготовка. Организация и проведение занятий по общей физической подготовке. Развитие физических качеств и совершенствование силовых и скоростных способностей, выносливости, ловкости и гибкости. Физическая подготовка специальной направленности для развития

специфических качеств гонщика. Дополнительные виды спорта и их применение в общей структуре подготовки.

Спортивно-техническая подготовка. Формирование широкого арсенала управляющих действий. Изучение приемов технического мастерства: старт, разгон, торможение, прохождение поворотов, преодоление неровностей. Отработка приемов активной безопасности.

Тактическая подготовка. Цели и задачи подготовки. Определение спортивно-тактической подготовки. Этапы тактической подготовки. Организация и проведение занятий по тактической подготовке, направленных на совершенствование тактических приемов и тактики в технических видах спорта (индивидуальных, групповых, командных).

Волевая и специальная психологическая подготовка. Воспитание спортивного трудолюбия, устремленности к спортивной победе, инициативности, настойчивости, смелости, самообладания и других качеств и свойств "спортивного характера"; волевая подготовка, задачи и основные методы; объективные и субъективные трудности. Специфические для автомобильного и мотоциклетного спорта трудности, требующие особых волевых проявлений.

Интеллектуальная подготовка. Цели и задачи подготовки. Органическая связь интеллектуальной подготовки с обучением спортивной технике, освоением и совершенствованием спортивной тактики, со специальной психической и физической подготовкой. Интеллектуальное образование спортсмена. Понятие закономерностей функционирования спортсмена. Понимание закономерностей функционирования и развития организма в процессе спортивной деятельности, сущности спорта, принципов, правил и конкретных методов спортивной тренировки.

Инженерно-техническая подготовка. Цели и задачи. Изучение технологического процесса подготовки спортивной техники к соревнованиям.

Приобретение технических знаний по настройке узлов и агрегатов спортивного транспортного средства, по организации ремонта и технического обслуживания, по управлению сервисной бригадой в процессе соревнований. Приобретение практических навыков по подготовке кузова, ходовой части, двигателя.

Тема 6.5. Особенности развития двигательных качеств

Лекция

Особенности проявления двигательных и психологических качеств гонщиков высшей квалификации. Общая и частные характеристики отдельных дисциплинах автомобильного и мотоциклетного спорта в свете проявления способностей спортсмена.

Быстрота. Стартовые реакции на зрительные раздражители (стартовая машина, стартовый флаг, стартовый светофор). Быстрота выполнения управляющих действий (скоростное руление, переключение передач, многоимпульсное торможение). Дистанционная скорость (скоростное прохождение элементов трассы, скоростных участков, соревновательной дистанции). Особенности реакции предвосхищения (опережающие действия для сохранения устойчивости и управляемости, для выполнения тактических приемов при контактной соревновательной борьбе).

Сила. Изометрический режим для обеспечения посадки и удержания рулевого колеса. Динамический режим при скоростном и рывковом рулении. Дозирование максимальной силы и силовой выносливости в отдельных дисциплинах автомобильного и мотоциклетного спорта, связанных с преодолением неровностей.

Ловкость. Координационные способности гонщиков (оценка статических и динамических габаритов, сохранение устойчивости в системе В-А-Д-С, координированность движения по силе, быстроте, продолжительности, согласованности). Способность к построению оптимальной геометрии движения. Способности к применению и конструированию нестандартных координаций для преодоления критических ситуаций.

Выносливость. Специальная соревновательная выносливость в отдельных дисциплинах автомобильного и мотоциклетного спорта (спринтерских, стайерских, марафонских). Повышение психологической устойчивости к преодолению тяжелых ощущений утомления, температурного дискомфорта, предельного скоростного режима.

Характеристика форм, средств и методов совершенствования двигательных и психологических качеств. Анализ эффективных подходов в избранном виде спорта.

Практические занятия

Методика совершенствования быстроты. Тренажерный метод для формирования скорости управляющих действий. Методы совершенствования стартового разгона на дистанциях от 5 до 200 м. Скоростное прохождение поворотов различных категорий (6,5,4,3). Повторный метод прохождения элементов, связок трассы. Контрольный метод прохождения СУ. Круговой метод тренировки на кольцевых трассах. Метод скоростного лидирования. Метод скоростного стенографирования.

Методы силовой подготовки. Тренажерный метод для развития силы верхних и нижних конечностей, укрепления позвоночника. Метод отягощения с помощью партнера, применяемый в мотокроссе. Изометрический метод в мотокроссе при движении на неровностях со снятым сидением. Формирование дозированных усилий при управлении рулем и педалями. Изометрический метод при движении по сыпучему или грязевому покрытию. Отработка приемов активной безопасности по силовому удержанию устойчивости в экстремальных режимах движения.

Развитие координационных способностей. Начальная координация управляющих действий. Методика обучения технике руления (хвататы, перехваты, перехват через тыльную часть кисти, взаимодействие рук при комбинированном рулении). Методика обучения скоростному педалированию. Методика совершенствования техники отдельных приемов, комбинаций. Имитационный и экстремальный метод (обучение на льду).

Формирование навыков по стабилизации транспортного средства при потере устойчивости и управляемости. Методика трюковой подготовки. Методика совершенствования координационных технологий по построению оптимальных и нестандартных траекторий движения.

Развитие соревновательной выносливости. Повторный, переменный и интервальный методы. Ступенчатый метод в развитии скоростной выносливости на тренажере. Развитие психологических механизмов по преодолению утомления при продолжительной работе в предельном режиме.

Определение уровня развития физических качеств методами контрольного тестирования.

Тесты для оценки быстроты, силы, выносливости, ловкости. Батарей тестов для комплексной оценки физической подготовки.

Определение общей работоспособности методами – PWC₁₇₀ , проба на задержку дыхания.

Определение специальной работоспособности с помощью контрольных упражнений на тренажере.

Раздел 7. Психологические качества гонщиков

Тема 7.1. Объективные условия, создающие психологическую нагрузку

Лекция

Требования, предъявляемые в автомобильном и мотоциклетном спорте к личности спортсмена. Процессы мышления, памяти, эмоциональная и волевая сфера, особенности двигательной деятельности.

Практические занятия

Объективные условия, создающие психологические нагрузки: высокая скорость движения, переменные ускорения, изменения дорожных и метеоусловий, большой объем информации, требования к точности и координации движения.

Самостоятельная работа

Опасная сфера деятельности. Критическая скорость, "скоростной барьер", столкновения, падения, возгорание, аварийные ситуации, травмы.

Особенности психологической деятельности в отдельных дисциплинах автомобильного и мотоциклетного спорта.

Тема 7.2. Психологические особенности тренировочной и соревновательной деятельности

Практические занятия

Психологические особенности тренировочной и соревновательной деятельности в технических видах спорта.

Индивидуальные проявления стресса. Повышение эмоционального возбуждения. Предстартовые состояния. "Скоростные барьеры". Страх.

Процессы внимания. Процессы сохранения в памяти. Процессы воспроизведения движения. Творческое конструирование сложных приемов в критических ситуациях.

Психологические черты и качества спортивного характера гонщика. Трудолюбие. Волевые качества. Дисциплинированность. Решительность и смелость. Настойчивость и упорство. Выдержка и самообладание. Самостоятельность и инициативность. Помехоустойчивость.

Самостоятельная работа.

Психологический компонент чувств, обеспечивающих деятельность системы: гонщик – транспортное средство – трасса – внешние условия.

"Чувства" разгона, торможения, продольной и поперечной устойчивости, двигателя, дороги и др.

Применение объективных методов оценки психологического

состояния спортсмена.

Исследование сенсомоторных реакций у спортсменов и быстроты реагирования (простая и сложная реакция с выбором, реакция на стресс).

Тема 7.3. Психологическая подготовка

Практические занятия

Характеристика средств и методов психологической подготовки в избранном виде спорта.

Психологическая подготовка. Волевая подготовка (установка на количество выполняемой работы, установка на качество выполнения, установка на преодоление трудностей, установка на достижение результата, установка на доезды до финиша, несмотря на форс-мажорные условия). Самовоспитание (соблюдение режима жизни, самоубеждение, самопринуждение, саморегуляция эмоций и предстартовых состояний, самоконтроль и т.п.). Идеомоторная тренировка (мысленное воспроизведение управляющей деятельности, запоминание трассы и основных препятствий, способности к управляемому напряжению и расслаблению, способности к концентрации внимания и т.п.). Совершенствование реагирования (простого, сложного, дифференцированного). Реакции предвосхищения (опережения). Совершенствование специализированных умений (компенсация допущенных ошибок, прогнозирование, адекватность действий и т.п.). Регулирование психологической напряженности (регуляция предстартовых состояний, самонастройка на борьбу, поддержание работоспособности, преодоление стресса и его последствий, восстановление психологического состояния после тяжелых аварий и травм и т.п.).

Самостоятельная работа

Ознакомление с методом идеомоторной тренировки экипажа по ралли. Запоминание трассы и мысленная имитация управляющих действий при просмотре видеоматериалов, записанных экипажем во время тренировочного занятия.

Х. Зачетные требования для студентов второго курса:

- приобрести знания, умения и навыки инструктора по общей физической подготовке для работы в учебных группах младших классов общеобразовательных школ, начальных группах ДЮСТШ.
- знать теоретический материал в соответствии с программой курса, сдать текущие зачеты по пройденным темам.
- выполнить требования по самостоятельной подготовке в форме письменных контрольных работ и нормативов по общей физической подготовке.
- выполнить программу кафедрального спецкурса «Основы экстремального вождения».

XI. Примерный перечень вопросов студентам для зачета в третьем семестре

1. Каким главным критериям должна отвечать посадка водителя?
2. Изменяется ли посадка в зависимости от типа привода автомобиля?
3. Изменяется ли посадка в зависимости от условия движения (движение в городском потоке, скоростное движение, движение в тумане и при плохой видимости, движение по неровной дороге)?
4. Как должны располагаться руки на рулевом колесе при движении в правом повороте? (Положение рук по циферблату часов)
5. Выберите правильное положение левой ноги.
6. При необходимости переключить последовательно несколько передач вниз или вверх, какие действия оптимальны?
7. В каких случаях необходимо применить приемы скоростного руления?
8. Каким способом остановить вращающийся руль, который вырвало из рук при ударе передним колесом о препятствие?

9. Какие дополнительные меры следует применить, чтобы удержать при попадании одним колесом в грязь, снежный перемет, мягкую обочину, а также при разрыве покрышки или отсоединении рулевой тяги?
10. Какой способ торможения следует применять для экстренного снижения скорости на дуге поворота?
11. Какой способ торможения следует применять для экстренного снижения скорости на участке разбитой дороги или при преодолении непрерывной серии неровностей.
12. Как расценивать след на дороге, оставшийся после торможения с полной блокировкой всех колес?
13. Какая последовательность действий и связь между приемами руления и торможения обеспечит максимальную безопасность при входе в поворот на высокой скорости?
14. Какой способ работы педалью акселератора даст максимальный эффект при экстренном разгоне на льду?
15. Какой из типов автомобиля более подвержен пробуксовке тянущих колес при экстренном трогании на скользкой дороге?
16. При экстренном разгоне с последовательным переключением передач, какое условие необходимо?
17. При торможении на дуге поворота, какие колеса более подвержены блокировке?
18. При прохождении поворота с неровностями (яма, гребенка, открытый колодец (!), разбитый асфальт) и необходимости выбрать ровную дорогу либо под правыми, либо под левыми колесами, что безопаснее?
19. При боковом соскальзывании передних колес в повороте, какие действия рулем будут правильными?
20. Как среагирует переднеприводный автомобиль на резкое дросселирование с пробуксовкой ведущих (передних) колес в повороте на скользкой дороге?

21. Укажите правильное направление поворота управляемых колес при заносе задней оси автомобиля.
22. При экстренном торможении с полной блокировкой колес возник занос задней оси. Можно ли, не прекращая торможения, стабилизировать автомобиль реакцией рук на занос?
23. При движении в левом повороте автомобиль сброшен в правую обочину, накренился, и возникла угроза опрокидывания. Какие действия водителя будут оптимальны?
24. Какие действия нужно применить, чтобы замедлить вращение автомобиля в заключительной фазе «полицейского» разворота задним ходом?
25. При невозможности объезда открытого колодца или глубокой ямы правыми колесами, какие действия руками позволяет предотвратить сильный удар о препятствие?
26. Какие действия водителя помогут предотвратить сильный удар при преодолении поперечной ямы?
27. Как влияет гидроусилитель руля на стабилизацию автомобиля при заносе?
28. Какое из четырех колес автомобиля дает максимальный эффект управляемости при скоростном прохождении правого поворота?
29. Автомобиль, с каким типом привода имеет наибольшее последствие загрузки передних колес при торможении двигателем перед входом в поворот?
30. Какое из компонентов водительского мастерства имеет максимальное значение при преодолении критических ситуаций, связанных с потерей устойчивости и управляемости автомобиля?

ХII. Примерный перечень вопросов экзамена для студентов

по итогам четвертого семестра

1. Посадка гонщика как базовая основа управляющей деятельности. Эргономика. Готовность к экстренным действиям. Чувство автомобиля/мотоцикла. Морфологические и функциональные

- особенности. Индивидуализация. Связь посадки с соматической, вегетативной и нервной деятельностью организма спортсмена.
2. Особенности техники старта и стартового разгона. Способы старта в зависимости от коэффициента сцепления и специфики вида спорта. Вариативность управляющих действий. Приемы управления педалями, рычагом КПП и рулем. Предотвращение пробуксовки колес. Ступенчатый разгон на льду. Прерывистый разгон на снежной целине и грязевых участках. Специфика стартового разгона в мотоспорте.
 3. Характеристика видов, способов и приемов руления применительно к ситуациям управления автомобилем. Ошибки в технике руления и их последствия. Элементная база рациональных приемов: хват, перехват, тяга, рывок, выравнивание. Биомеханические особенности перехвата двумя руками и переката одной рукой. Способы скоростного и силового руления. Виды стопорящего руления.
 4. Роль и место торможения в системе активной безопасности гонщика. Особенности импульсных способов торможения. Характер тормозных усилий по силе и продолжительности. Нетрадиционные приемы торможения: боковым соскальзыванием, заносом задней оси, вращением автомобиля. Аварийное контактное торможение в экстремальных условиях движения.
 5. Классификация поворотов по геометрическим признакам. Категории поворотов: 0, 1, 2, 3, 4, 5, 6 и 7. Взаимосвязь скоростного режима движения, технических приемов управления с категорией поворотов. Способы прохождения поворотов: вкатывание, силовое скольжение, с заносом задней оси. Характеристика поворотов: простые, сложные, опасные.
 6. Активная безопасность гонщиков при прохождении поворотов. Комбинированное торможение в зоне подхода. Заход на сглаживающую траекторию. Особенности раннего и позднего (глубокого) входа. Срезание траектории. Распускание траектории на выходе. Механизмы

загрузки управляемых колес весом автомобиля. Баланс устойчивости и управляемости приемами руления и дросселирования. Особенности торможения и переключения передач на дуге поворота.

7. Тактика прохождения поворотов. Понятие о сглаживающей траектории. Построение оптимальной траектории поворота разных категорий. Возможности для обгона в поворотах. Ошибки в управлении, приводящие к потере устойчивости и управляемости. Блокировка последующих гонщиков. Обманные действия (финты).
8. Техника преодоления неровностей. Передняя разгрузка после приема «газ-тормоз» для преодоления ям, канав, уступов. Боковая разгрузка с помощью рывкового руления. Стабилизация автомобиля/мотоцикла при подбросе, подскоке, прыжке. Использование гироскопических моментов вращающихся колес при преодолении гребенки или серии неровностей. Особенности аквапланирования при преодолении водной поверхности. Приемы зацеп и упор для повышения боковой устойчивости. Способы преодоления колеи.
9. Современные подходы к тестированию спортивной техники. Объективный метод (хронометрия, стендовые испытания двигателей, продувка в аэродинамических трубах). Субъективный метод. Роль и место тест-пилотов профессиональных команд. Телеметрический метод комплексной оценки управляющей деятельности гонщиков и настройки узлов и агрегатов автомобиля. Классификационные заезды и контрольные тренировки на соревновательных трассах.
10. Тестирование скорости руления на этапе тренажерной подготовки. Начальное, промежуточное и конечное тестирование. Временные нормативы для спортсменов разной квалификации. Показатели высшего уровня водительского мастерства. Организация индивидуального и группового тестирования на автомобилях с вывешенной передней осью, на простейших тренажерных автоматических комплексах. Взаимосвязь скорости руления с изменениями ЧСС

11. Отбор детей, подростков, юношей и взрослых для занятий автомобильным/мотоциклетным спортом. Оценка состояния здоровья, уровня общей физической подготовки, психологических качеств. Применение контрольных упражнений для оценки силы, быстроты, ловкости и выносливости. Отбор на этапе спортивного совершенствования по уровню специальной физической подготовки (техника и тактика старта, разгона, прохождения поворотов) и результатам участия в соревнованиях. Отбор в профессиональные команды по профессиональным признакам (участие в тестах, тренировках, соревнованиях) и экономическим возможностям (обеспечение спонсорской поддержки, внешних инвестиций).
12. Обучение технике экстренного маневрирования. Применение раздельного метода для изучения сложных приемов. Закрепление навыков руления, сформированных в тренажерных условиях. Приобретение умения прогнозировать возникновение критических ситуаций. Формирование начального чувства потери устойчивости и управляемости. Освоение приемов самостраховки (реакции на снос и занос). Обучение построению оптимальной траектории.
13. Обучение приемам экстренного маневрирования. Освоение технологии «загрузка-поворот-тяга» на модели упражнения «змейка» линейная. Освоение приема «загрузка левой ногой» на моделях упражнения «змейка» смещенная. Освоение приемов перетормаживания на моделях упражнений «змейка» с максимальным смещением разметки. Обучение маневрированию задним ходом с контролем траектории через зеркало заднего вида. Выполнение маневров на ограниченной площадке (разворот, въезд в бокс). Выполнение контрольных упражнений типа «переставка», «змейка» асимметричная.
14. Формирование чувства статических и динамических габаритов автомобиля. Формы индивидуального и группового обучения. Повторный метод. Контрольный метод оценки мастерства. Структура

маятникообразных упражнений для формирования чувства переднего, заднего габаритов, углов автомобиля. Обучение приемам точной парковки передним и задним ходом. Выполнение контрольных упражнений въезд в бокс, параллельная парковка.

15. Обучение технике преодоления неровностей. Применение искусственных препятствий и энергопоглощающих устройств для освоения приемов «передняя» и «боковая» разгрузка. Обучение преодолению волн, трамплинов, колеи в реальных условиях кроссовых трасс. Изучение способов самостраховки, препятствующих ритмическому раскачиванию автомобиля/мотоцикла. Обучение технике прыжков.

ХIII. План-задание для самостоятельной подготовки студентов второго курса

Разделы подготовки	Содержание
1. Теоретическая	Сдать зачеты по темам: Структура базовой подготовки Характеристика отдельных дисциплин авто и мотоспорта Требования к безопасности соревновательной деятельности
2. Методическая	Выполнить контрольные письменные работы: Конспект беседы по одной из тем учебной программы Составить план-конспект ОФП в избранном виде спорта Составить план-конспект СФП в избранном виде спорта
3. Научная	3.1. Составить библиографические карточки по выбранной теме 3.2. Составить реферат по литературным источникам
4. Спортивная (для действующих спортсменов)	4.1. Участвовать в 3 соревнованиях по избранному виду спорта 4.2. Участвовать в подготовках по программам ЦВВМ 4.3. Участвовать в судействе соревнований
5. Инженерно-техническая	5.1. Подготовка учебной техники к занятиям 5.2. Подготовка спортивной техники к УТЗ и соревнованиям 5.3. Ознакомление с современными моделями спортивной техники

Структура и содержание дисциплины третьего года заочной формы обучения (5-й и 6-й семестры)

Общая трудоемкость 8 з.е. или 288 час. Из них: аудиторных 36 час. (6 час.- лек., 30 час.- прак.), СРС – 243 час., экз. – 9 час.

Разделы и темы дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Итого	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Аудиторные занятия			Внеаудиторная работа		
			Лекции	Практические занятия	Экзамен			
СРС								
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Раздел 1. Актуальные вопросы развития и обеспечение безопасности в автомобильном и мотоциклетном спорте (АиМС)	5		2	4		40	46	
1.1. Современные конструкции гоночных и спортивных технических транспортных средств			-	-		10	10	Контрольная работа
1.2. Одежда и экипировка спортсменов, занимающихся АиМС			-	-		10	10	Контрольная работа
1.3. Оборудование спортивных трасс			-	2		10	12	Опрос по теме
1.4. Проблемы безопасности в АиМС			2	2		10	14	Контрольная работа
Раздел 2. Актуальные вопросы соревновательной деятельности в АиМС	5		-	4		45	49	
2.1. Планирование учебно-тренировочного процесса			-	2		5	7	Ролевая игра
2.2. Учебный план и программа			-	-		5	5	Опрос по теме
2.3. Обеспечение соревновательной деятельности			-	2		10	12	Семинар

2.4. Современные подходы к планированию и контролю нагрузки в АиМС			-	-		10	10	Контрольная работа
2.5. Виды соревновательной деятельности в АиМС			-	-		10	10	Опрос по теме
2.6. Тестирование спортивной техники			-	-		5	5	Контрольная работа
Раздел 3. Программно-методическое обеспечение тренировочного процесса	5		-	4		35	39	
3.1. Программы базовой подготовки			-	-		10	10	Презентация
3.2. Программы спортивной подготовки			-	2		15	17	Презентация
3.3. Программа штурманской подготовки			-					Контрольная работа
3.3.1. Функциональные обязанности штурмана в экипаже			-	2		2	4	
3.3.2. Дорожная легенда			-			4	4	
3.3.3. Скоростная стенограмма			-			2	2	
3.3.4. Работа со штурманскими приборами			-			2	2	
Раздел 4. Система профессиональной подготовки спортсменов высшей квалификации	5		-	2		15	17	
4.1. Предсезонная подготовка			-	-		5	5	Семинар
4.2. Предсоревновательная подготовка			-	2		5	7	Реферат
4.3. Система тестирования в АиМС			-	-		5	5	Ролевая игра
Раздел 5. Особенности проведения чемпионатов мира, Европы и России в отдельных дисциплинах АиМС	5		-	2		8	10	
5.1. Чемпионаты мира на автомобилях «Формулы 1»			-	-		4	4	Отчет по видеозаписям
5.2. Кубок мира по ралли-рейдам			-	2		4	6	Отчет по видеозаписям
Итого за 5-й семестр			2	16		143	161	Зачет
Раздел 6. Инновационные педагогические технологии в АиМС	6		2	4		22	28	
6.1. Систематизация приемов технического и тактического мастерства для формирования эффективной			-	2		6	8	Реферат

модели обучения								
6.2. Перспективы развития нетрадиционных экстремальных дисциплин в АиМС («Мотофристайл», «Мотостантрайдинг», «Дрифтинг»)			2	2		8	12	Контрольная работа
6.3. Организация и планирование локальных форм интенсивной переподготовки и повышения квалификации спортсменов, специалистов по АиМС			-	-		8	8	Ролевая игра
Раздел 7. Педагогические технологии высшей школы водительского мастерства	6		2	4		40	46	
7.1. Отличительные черты высшего мастерства			-	-		8	8	Опрос по теме
7.2. Техническое и тактическое мастерство водителей			2	2		8	12	Контрольная работа
7.3. Школа картинга			-	2		8	10	Ролевая игра
7.4. Школа ралли			-	-		8	8	Ролевая игра
7.5. Школа АКГ			-	-		8	8	Ролевая игра
Раздел 8. Педагогическая система профессионально-прикладной подготовки	6		-	2		16	18	
8.1. Концепция контраварийной подготовки			-	-		4	4	Семинар
8.2. Методические особенности контраварийной подготовки			-	-		4	4	Контрольная работа
8.3. Обучение приемам активной безопасности			-	2		4	4	Ролевая игра
8.4. Методика совершенствования профессионального мастерства водителей категорий ТС «А», «В», «С», «Д», «Е»			-	-		4	4	Ролевая игра
Раздел 9. Профессионально-прикладные формы в АиМС	6		-	2		12	14	
9.1. Подготовка сотрудников спецслужб			-	2		2	4	Коллоквиум
9.2. Особенности подготовки сотрудников специальных подразделений ДПС (авто/мотто)			-	-		2	2	Контрольная работа

9.3. Подготовка водителей боевых машин МО и ВВ			-	-		2	2	Ролевая игра
9.4. Реабилитация водителей инвалидов			-	-		2	2	Семинар
9.5. Подготовка трактористов агролицеев			-	-		2	2	Ролевая игра
9.6. Подготовка педагогических кадров по контраварийной подготовке			-	-		2	2	Ролевая игра
Раздел 10. НИР и УИРС	6		-	2		10	12	
10.1. Научно-методические проблемы в АиМС			-	-		2	2	Контрольная работа
10.2. Планирование педагогического эксперимента			-	-		4	4	Презентация плана графика исследования
10.3. Методология проведения эксперимента в АиМС			-	2		2	4	Семинар
10.4. Проведение анализа литературных источников			-	-		2	2	Отчет
Итого за 6-й семестр			4	14	9	100	127	Экзамен
Итого за год			6	30	9	243	342	

XIV. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

ТРЕТЬЕГО КУРСА

Раздел 1. Актуальные вопросы развития и обеспечение безопасности в автомобильном и мотоциклетном спорте (АиМС)

Тема 1.1. Современные конструкции гоночных и спортивных технических транспортных средств

Самостоятельная работа

Техническая революция в мире автомобильной и мотоциклетной техники. Борьба производителей за рынки сбыта. Приоритет технологий. Роль и место автомобильного и мотоциклетного спорта в сбыте массовой и уникальной автомобильной и мотоциклетной техники. Лидирующее положение японских производителей. Спортивная продукция концернов: «Хонда», «Судзуки». «Кавасаки», «Субару», «Мицубиси», «Тойота», «Бридж-стоун»,

Спортивные традиции европейских и американских суперфирм: «Фиат», БМВ, «Мерседес», «Форд».

Самостоятельная работа

Модели современной спортивной техники, обеспечившие победу в чемпионатах мира, Европы, традиционных международных соревнованиях.

Характеристика спортивной продукции российских производителей и малых предприятий за рубежом, производящих доработку спортивной техники и подготовку к соревнованиям. Тюнинговые фирмы в России.

Знакомство с лучшими достижениями в области производства отечественной спортивной автомобильной мотоциклетной техники на выставках в Москве (ВДНХ, Крокус Сити), Санкт-Петербурге.

Тема 1.2. Одежда и экипировка спортсменов, занимающихся АиМС

Самостоятельная работа

Общие гигиенические требования к экипировке спортсменов.

Специальные требования к спортивной одежде в автомобильном и мотоциклетном спорте: мотокросс, мотобол, шоссейно-кольцевые гонки, спидвеи, автомногоборье, скоростные виды автомобильного спорта. Противопожарная безопасность гонщика.

Современная конструкция шлемов, комбинезонов, спортивной обуви. Травмобезопасность. Специальная одежда для работы по подготовке спортивной техники. Модели зарубежной экипировки. Реклама.

Тема 1.3. Оборудование спортивных трасс

Практические занятия

Безопасность спортивных трасс. Паспорт трассы. Лицензия на трассу. Протяженность и ширина трасс. Требования к стартовому участку. Особенности финишного участка. Ограждение трасс. Защитные конструкции. Питлейн. Требования к трассам, представляющим собой дороги общего пользования.

Особенности трасс для АКГ, трековых гонок, слалома, мотокросса, картинга.

Самостоятельная работа

Разработка схемы размещения участников и зрителей соревнований. Установка ограждения опасных зон. Установка предупреждающих и указательных знаков для спортсменов. Установка на трассе автомобилей "Скорой помощи" и противопожарных постов. Расстановка дополнительного разметочного оборудования и информационных табло. Участие в практических мероприятиях по обеспечению безопасности.

Тема 1.4. Проблемы безопасности в АиМС

Лекция

Причины аварийности в скоростных дисциплинах автомобильного и мотоциклетного спорта.

Практические занятия

Типичные ошибки в прогнозе ситуаций, пилотировании, настройки спортивной техники, выполнении регламентирующих требований (спортивный кодекс, правила соревнований). Внутренние и внешние условия обеспечения безопасности в системе Г-Т-ТС-У (гонщик-трасса-транспортное средство-условия движения). Характеристика условий движения по степени опасности (зоны риска, экстремальная и аварийная).

Самостоятельная работа

Анализ видеоматериалов по теме: «Аварии и катастрофы в автомобильном и мотоциклетном спорте».

Раздел 2. Актуальные вопросы соревновательной деятельности в АиМС

Тема 2.1. Планирование учебно-тренировочного процесса

Практические занятия

Требования к планированию: целеустремленность, перспективность, реальность, конкретность, научность, оптимальность, объективность, систематический контроль и др.

Самостоятельная работа

Методы планирования: программно-целевой, моделирование (графическое, математическое, сетевое), экстраполяция, линейное программирование и др.

Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное. Неразрывность и преемственность видов планирования.

Перспективное планирование: цели, задачи, сроки, возрастные границы динамики спортивного мастерства, главные этапы подготовки и выступления в соревнованиях, задачи этапов, структура перспективных планов.

Текущее планирование: цели, задачи, сроки, периоды подготовки и их взаимосвязь с видами подготовки, задачи каждого этапа, структура текущих планов. Оперативное планирование: цели, задачи, сроки, содержание.

Недельный микроцикл как основа оперативного планирования. Структура оперативных планов, виды и характеристика микроциклов (тренировочные, подводящие, соревновательные, восстановительные). Особенности планирования для спортсменов и команд разной квалификации.

Тема 2.2. Учебный план и программа

Самостоятельная работа

Объем и последовательность изучаемого материала. Формы и методы учебной работы. График и рабочий план.

Урочное, поурочное и цикловое планирование учебно-тренировочного процесса. Предварительный, текущий и итоговый учет работы. Типовые программы (начальной подготовки, базового и продвинутого курса, спортивного совершенствования).

Тема 2.3. Обеспечение соревновательной деятельности

Практические занятия

Ознакомление с работой коллегии спортивных комиссаров (КСК). Назначение КСК на официальные соревнования. Лицензирование. Проверка полномочий КСК оргкомитетом соревнований. План работы КСК. Проверка соответствия трасс требованиям правил соревнований и регламенту (положению). Проверка и оценка плана безопасности. Заслушивание докладов: руководителя гонки (главного судьи), начальника дистанции, главного секретаря, технического комиссара, офицера по связи. Контроль соревнования. Утверждение результатов. Рассмотрение протестов. Подведение итогов. Составление отчета.

Самостоятельная работа

Стажировка в качестве маршала по безопасности на официальных соревнованиях по различным дисциплинам автомобильного и мотоциклетного спорта. Ознакомление с планом организации безопасности и схемой расстановки постов. Установка разметочного оборудования,

препятствующего попаданию зрителей в опасные зоны. Система оповещения об опасности. Установка на трассе защитного ограждения, тормозных зон, отбойников. Применение судейских флагов для дополнительной информации спортсменов. Особенности действий судейского персонала при форс-мажорных условиях.

Стажировка в качестве офицера по связи со спортсменами. Участие при проведении административной проверки, технической инспекции, официальных тренировках, проводимых организатором, регруппингах, перерывах, предусмотренных регламентом, определении результатов. Доклады офицера коллегии спортивных комиссаров (КСК). Передача протестов, заявлений, апелляций, просьб участников руководителю гонки. Сообщение результатов рассмотрения спортсменам и руководителям команд. Определение морального климата соревнования (реакции спортивных делегаций, судей и зрителей). Предотвращение и нейтрализация конфликтных ситуаций.

Тема 2.4. Современные подходы к планированию и контролю нагрузки в АиМС

Самостоятельная работа

Контроль состояния отдельных психофизиологических показателей и самочувствия до тренировок.

Планирование нагрузки на основании функционального состояния.

Методы оперативного контроля состояния (САН – "самочувствие – активность – настроение", частота и ритмичность пульса, ИФС, частота дыхания, артериальное и пульсовое давление крови).

Углубленная оценка ФР (PWC_{170} , велоэргометрический тест и его модификации, динамика пульса в период восстановления после заездов, критерии функционального состояния ЧНС гонщиков – ФУС, УР и УФВ.

Тема 2.5. Виды соревновательной деятельности в АиМС

Самостоятельная работа

Виды автомобильного спорта: автомногоборье (АМ), скоростное маневрирование (СМ), экономное вождение (ЭВ), автомобильный слалом (СЛ), подъем на холм (ПХ), осторожное торможение (ОТ), конкурс по ПДД, техническое обслуживание (ТО), конкурс профессионального мастерства (КПМ), ралли (РЛ), горные гонки (ГГ), карусельные гонки (КГ), режимные гонки (РГ), регулярность движения (РД), кольцевые гонки (АКГ), трековые гонки (ТГ), автомобильный кросс (КР), картинг (КТ), заезды на установление рекордов, автотуризм (АТ).

Массовые и скоростные виды. Основные признаки классификации. Типы и формы проведения соревнований. Чемпионаты, первенства, турниры, матчевые встречи, кубковые соревнования, классификационные соревнования, традиционные, товарищеские, показательные, открытые, закрытые, многоэтапные, чемпионаты мира, Европы по АКГ, РЛ, КТ, КР. Марафоны. Достижения российских спортсменов на международной арене.

Характеристика и особенности соревнований по мотоциклетному спорту. Виды соревнований: скоростное маневрирование, мотомногоборье, мотокросс, "стадион-кросс", триал, шоссейно-кольцевые гонки, трековые гонки (гонки по гаревой дорожке, льду, ипподрому), однодневные и многодневные соревнования, мотобол, рекордные заезды, соревнования на личных мотоциклах, мототуризм.

Чемпионаты мира, Европы по отдельным видам мотоциклетного спорта. Многоэтапность. Система зачета. Характеристика трасс, мотоциклов. Достижения российских спортсменов на международной арене. Система соревнований, проводимых в РФ. Чемпионаты областей, краев и республик, традиционные соревнования, матчевые встречи.

Участие в организации и проведении соревнований по одному из массовых видов автомобильного спорта. Познакомиться с положением, организационным планом, финансированием, обеспечением участников,

подготовкой трассы и мест соревнований, материально-техническим обеспечением и мероприятиями по безопасности участников и зрителей.

Участие в обеспечении безопасности соревнования по мотоциклетному спорту. Ознакомиться с организационными мерами, медицинским обеспечением, системой профилактики травматизма.

Тема 2.6. Тестирование спортивной техники

Самостоятельная работа

Современный подход к тестированию спортивной техники. Объективный и субъективный методы оценки качества подготовки. Телеметрические системы, применяемые для тестирования в Ф-1. Роль и место тест-пилотов в профессиональных командах. Тестирование динамических характеристик на стационарных и временных трассах.

Стендовые испытания узлов и агрегатов спортивного транспортного средства. Двигательные стенды (моторные, колесные). Стенды для проверки топливных систем, электрооборудования, амортизаторных устройств. Предсезонное и предсоревновательное тестирование.

Анализ результатов тестирования (объективного, субъективного, комбинированного).

Оценка разгонной и тормозной динамики, управляемости, устойчивости, маневренности. Составление протокола тестирования и статистическая обработка полученных результатов.

Проведение тестовых изысканий по устойчивости и управляемости. Контрольные упражнения: "переставка" (экстренный маневр объезда препятствия), разгон-торможение, разгон на дистанции 1 км с места и с ходу. Способы хронометража. Применение тестирующих устройств старт-финиш.

Хронометраж прохождения отдельных участков, элементов и секций трассы. Организация и проведение субъективного тестирования тест-пилотами команд.

Раздел 3. Программно-методическое обеспечение тренировочного процесса

Тема 3.1. Программы базовой подготовки

Самостоятельная работа

Формирование широкого арсенала управляющих действий для обеспечения гарантированной безопасности в стандартных, сложных и экстремальных условиях движения. Программы подготовки: тренажерная, летняя и зимняя автодромная. Особенности тренажерного метода в системе базового курса. Изучение приемов руления и основных координаций управляющей деятельности. Программа "Основы безопасности" и ее составляющие: экстренное маневрирование, габаритная подготовка, преодоление неровностей, прохождение поворотов. Программа зимней контраварийной подготовки и ее составляющие: приемы активной безопасности, приемы высшего мастерства.

Состав знаний, умений и навыков, представленных в программе летней автодромной подготовки. Формирование чувства кузовных габаритов. Формирование чувства динамических габаритов. Обучение технике и тактике управления с помощью зеркал заднего вида. Экстренное маневрирование. Преодоление неровностей за счет искусственного перераспределения веса. Скоростное прохождение поворотов. Геометрия безопасного маневра. Перенос приемов руления в сферу реального управления.

Состав знаний, умений и навыков, представленных в программе зимней подготовки. Техника и тактика управления на скользкой дороге. Изучение приемов разгона. Изучение приемов маневрирования на скользкой дороге. Основы экстремального вождения. Формирование двигательных реакций на скольжение задней оси. Восстановление устойчивости и управляемости. Экстренное маневрирование при низком коэффициенте сцепления. Оценка личностных психофизиологических способностей поведения в критических ситуациях. Формирование чувства потери устойчивости и управляемости.

Особенности базового курса подготовки водителей и спортсменов.

Основные программы и их значимость. Формы и методы проведения занятий. Требования безопасности. Состав знаний, умений и навыков, представленных в учебных программах. Способы оценки подготовленности обучаемых. Оценка деятельности педагогического персонала.

Тема 3.2. Программы спортивной подготовки

Практические занятия

Программы спортивной подготовки для гонщиков разной квалификации. Начальная подготовка. Спортивное совершенствование. Высшее мастерство. Особенности работы школ гонщиков в России и за рубежом. Отбор перспективных спортсменов. Структура многолетней подготовки.

Самостоятельная работа

Формирование элементной базы спортивно-технического и тактического мастерства для участия в соревнованиях по автомобильным кольцевым гонкам, ралли, трековым гонкам, картингу и автомногоборью. Изучение точных управляющих действий для обеспечения безопасности при движении спортивного транспортного средства в предельном скоростном режиме. Освоение базовых приемов спортивного мастерства: старт, разгон, прохождение поворотов, интенсивное торможение. Изучение базовых элементов построения оптимальной геометрии движения. Оценка исходного и конечного уровня спортивного мастерства.

Особенности проведения учебного курса внедорожной езды (программа "Внедорожник"). Изучение приемов преодоления неровностей. Формирование навыков скоростных действий органами управления транспортного средства. Изучение приемов активной безопасности для преодоления критических ситуаций. Освоение приемов управления транспортным средством в реальных внедорожных условиях. Использование спецсредств для эвакуации застрявшего транспортного средства.

Особенности проведения тестирования спортивной техники. Тест-пилоты гоночных команд Ф-1 и их функциональные обязанности. Тестирование и настройка узлов и агрегатов спортивной техники. Особенности работы гоночных инженеров ведущих команд. Применение телеметрических устройств для предсоревновательной подготовки спортсменов и спортивной техники. Спортивное мастерство и техническое обеспечение достижения спортивного результата.

Тема 3.3. Программа штурманской подготовки

3.3.1. Функциональные обязанности штурмана в экипаже

Практические занятия

Характеристика работы штурмана в экипаже. Роль штурмана в достижении спортивного результата: перед стартом, при движении в дорожном режиме, при скоростном прохождении трассы, при анализе результатов. Действия штурмана в критических ситуациях, при аварии экипажа. Обязанности штурмана в спортивной команде.

Работа с основной документацией: регламентом (положением), маршрутным листом, географической картой, корнетом (маршрутным листом). Представление экипажа на административной проверке. Представление транспортного средства на техническую инспекцию. Работа со скоростной стенограммой: запись, проверка, обработка, диктование. Работа со штурманскими приборами. Подготовка транспортного средства к соревнованиям: получение карты омологации, изучение действующих КиТТ, составление сервисного плана на гонку, составление легенд для автомобилей сервиса.

Самостоятельная работа

Решение штурманских задач: расчет режима движения, экспресс-обработка информации, уточнение отклонения от графика. Работа с официальными лицами: получение отметок в контрольной карте, сверка часов на КВ, проверка результата, подача протестов. Хронометраж:

прохождения СУ, обслуживания транспортного средства на трассе, регламентируемого времени, результатов соперников. Действия в аварийных ситуациях: установка знака аварийной остановки, вызов "скорой помощи", оказание первой доврачебной помощи, эвакуация пострадавшего, транспортировка поврежденного транспортного средства.

3.3.2. Дорожная легенда

Самостоятельная работа

Информационная структура дорожной легенды. Судейская символика (судейские знаки, флаги). Дорожная символика: дорожные знаки (информационные, приоритета, запрещающие, предупреждающие), ориентиры. Схемы движения (пересечения, примыкания, развилки, узлы автомобильных дорог). Элементы скоростной стенограммы (информация по скорости, покрытию, опасности).

Изучение графического содержания дорожных легенд и терминологии диктования. Движение на четырехстороннем, трехстороннем перекрестках. Круговое движение. Повороты на перекрестках и на прилегающие дороги. Ориентиры (указатели, дорожные знаки и трафареты, светофоры, строения, остановки общественного транспорта). Мосты, туннели, простые и сложные городские развязки. Составление учебной легенды для движения в городских условиях. Определение расстояния между позициями. Графическое изображение перекрестков. Выбор характерных привязок. Привлечение дополнительной (уточняющей) информации. Движение по заданному маршруту (деловая игра).

3.3.3. Скоростная стенограмма

Самостоятельная работа

Информационная структура скоростной стенограммы. Основная информация: судейские знаки, элементы (расстояния, повороты, неровности), ориентиры (реальные, приборные), предупреждения. Дополнительная

информация: по профилю, по покрытию, по ширине, по скорости, по направлению, по расстоянию. Вспомогательная информация: обозначение связи между элементами, правописание, дикция. Изучение терминологического состава скоростных стенограмм. Классификация поворотов: 0, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7. Обозначение сложных и опасных поворотов. Разновидности неровностей: трамплины, гребенка, колея, уступы, выступы, ямы, канавы, бугры. Направление объезда. Уклоны, подъемы, спуски. Расстояния до элемента. Обозначение ширины. Особенности дорожных условий: асфальт, щебень, макадан. Обозначение связи между элементами. Способы прохождения поворотов: снаружи, внутри, резать.

Запись и скорочтение учебной стенограммы. Четкое выговаривание терминов. Модулирование голосом сложных и опасных элементов. Дробление непрерывной информации на двигательные связки. Сопровождение информации повторами элементов и связок. Выведение из диктования дополнительных штурманских ориентиров. Расширение поля зрения для охвата 2-3 строк информации.

3.3.4. Работа со штурманскими приборами

Самостоятельная работа

Основные штурманские приборы и их характеристика. Твинмастер, терратрип, бортовой компьютер, спидпилот, навигационные устройства. Обеспечение оптимального информационного баланса. Передача, прием и переработка экспресс-информации. Точность измерения расстояний. Определение средней скорости движения. Контроль за режимом движения. Возможность получения одновременной информации на двух или трех дисплеях. Установка калибровочных коэффициентов. Особенности работы спутниковой навигации (GPS, ГЛОНАС). Осреднение местоположения. Система для определения координат по карте.

Движение по заданному маршруту с контролем дистанции одометром серийного транспортного средства. Контроль заданного графика движения с

помощью секундомера.

Выполнение контрольного упражнения на регулярность движения в условиях городского движения.

Раздел 4. Система профессиональной подготовки спортсменов высшей квалификации

Тема 4.1. Предсезонная подготовка

Самостоятельная работа

Особенности структуры предсезонной подготовки гонщиков высшей квалификации, спортивных экипажей, профессиональных команд. УТС по ОФП и СФП в условиях среднегорья. Механизмы акклиматизации. Микроциклы: втягивающий, ударный, разгрузочный. Средства подготовки: горные лыжи, плавание, спортивные игры, ОРУ. Ездовой УТС на стационарных трассах или на временных СУ. Микроциклы: вкатывание, технический, скоростной, контрольный. Средства подготовки: мобилизационные упражнения по технике и тактике старта, разгона, торможения, прохождения поворотов; прохождение отдельных элементов и связок соревновательных трасс. Тестирование боевых транспортных средств. Контрольное прохождение СУ.

Характеристика форм, средств и методов предсезонной подготовки спортсменов высшей квалификации. Особенности применения средств ОФП. Подбор видов и способов индивидуальной подготовки. Групповая подготовка на УТС. Проведение тестирования ОФП и СФП.

Особенности зимней предсезонной подготовки гонщиков. Особенности предсезонной и межсезонной, индивидуальной и общей физической подготовки гонщиков высшей квалификации. Опыт пилотов Формулы-1 и призеров чемпионатов Европы и мира в отдельных дисциплинах автомобильного и мотоциклетного спорта. Применение атлетической гимнастики, силовых тренажерных устройств, средств реабилитации,

фармакологии.

Адаптация к скользкой дороге. Комплекс специальных подготовительных упражнений: квадрат, треугольник, развороты на 180 и 360 градусов передним и задним ходом, скоростной эллипс, круг в управляемом заносе, экстренный объезд препятствий, торможение ступенчатое комбинированное, торможение боковым соскальзыванием, скоростное прохождение поворотов. "Танцы" на автомобиле (трюковое скольжение и вращение).

Систематические занятия дополнительными видами спорта. Поддержание высокой работоспособности вегетативной системы средствами циклических видов спорта. Сохранение высокого потенциала нервной системы средствами спортивных игр.

Использование экстремальных видов подготовки: парашютный спорт, гидроциклы, снегоходы.

Участие в соревнованиях в смежных видах спорта: картинг, мотокросс, автокросс, трековые гонки.

Тема 4.2. Предсоревновательная подготовка

Практические занятия

Цель, задачи и методы предсоревновательной подготовки.

Методика подготовки спортивного транспортного средства к соревнованиям. Подготовка кузова, ходовой части, трансмиссии, двигателя. Приведение в соответствие с требованиями КиТТ и картой омологации конструкции, средств безопасности (каркас, ремни, сидения, средства пожаротушения, средства защиты узлов и агрегатов). Подбор шин, дисков колес, моделей покрышек в зависимости с характером покрытия соревновательных трасс. Подбор шин для различных метеоусловий. Предсоревновательная настройка бортового компьютера. Тестирование транспортного средства в скоростном режиме движения.

Методика предсоревновательной штурманской подготовки. Запись и проверка скоростных стенограмм. Обработка стенограмм (выделение

опасных элементов, уточнение связок, установка штурманских ориентиров и привязок, запись дополнительной цифровой информации для движения в тумане, пыли). Многократное скорочтение для запоминания текста. Запись дополнительной информации пилота после прохождения СУ. Идеомоторная тренировка пилота при просмотре видеоматериалов прохождения СУ.

Самостоятельная работа

Особенности трассовой подготовки в отдельных дисциплинах автомобильного и мотоциклетного спорта. Специфика гоночного "уикенда" в Ф-1. Проведение свободных тренировок и контрольных заездов. Специфика ознакомления с трассой в авторалли. Запись и проверка скоростных стенограмм, индивидуальное прохождение СУ, проведение контрольных тренировок. Предварительная подготовка на аналогичных трассах. Разработка тактического плана на соревнование. Подкрепление планируемого результата объемом и интенсивностью тренировочной работы. Индивидуализация скоростной работы. Преодоление "скоростного барьера".

Тема 4.3. Система тестирования в АиМС

Самостоятельная работа

Цель и задачи тестирования. Профессионально значимые качества. Информативность и надежность применяемых тестов, стандартизация измерительных процедур и условий проведения тестирования. Системный анализ результатов тестирования. Значение результатов тестирования в определении надежности водителя.

Знакомство с методиками тестирования. Обучение приемам использования тренажерного комплекса "Старт-99" для выполнения тестов на действия руками, ногами, взаимодействия верхних и нижних конечностей.

Обобщение и анализ данных тестирования. Использование различных математических моделей, учитывающих пол, возраст, вес, ростовые характеристики, для интерпретации данных.

Возможность применения результатов дополнительных тестов для

уточнения характеристик обследуемых водителей (спортсменов).

Овладение методикой тестирования. Овладение методикой регистрации ЧСС разными способами (пальпации, акустическим способом с использованием различных технических средств).

Протоколирование. Ведение результатов тестирований в память компьютера, адреса и маркировка информации. Анализ результатов проведенных исследований, методом математической статистики.

Разработка рекомендации для коррекции уровня профессиональной надежности.

Раздел 5. Особенности проведения чемпионатов мира, Европы и России в отдельных дисциплинах АиМС

Тема 5.1. Чемпионаты мира на автомобилях «Формулы 1»

Самостоятельная работа

Ф-1 как вершина мировой системы автомобильного спорта. География Ф-1 (страны-организаторы этапов чемпионата мира и гонок серии "Большой приз", основные трассы: Аделаида (Австрия), Монте-Карло (Монако), Херес (Испания), Сузука (Япония), Хунгароринг (Венгрия), Сильверстоун (Великобритания), Феррари (Италия), Монца (Италия), Спа (Бельгия), Хокенхайм (Германия), Индианополис (США), (Малайзия) и другие трассы. Кубок конструкторов и наиболее результативные команды: Феррари, Лотус, Бребхем, Тиррелл, Уильямс, Мак-Ларен, Бенеттон, Хонда, Порше, Мазерати, Альфа Ромео, Рено. Болиды Ф-1 и их влияние на техническую революцию в автомобильной промышленности. Внедрение новых технологий, композитных материалов, компьютерных управляющих систем. Выдающиеся гонщики и их спортивный путь в Ф-1 (Ален Прост, Айртон Сенна, Найджел Менсел, Джек Стюарт, Ники Лауда, Нельсон Пике, Стирлинг Мосс, Михаэль Шумахер, Мики Хакинен и др.). Перспективы развития Ф-1.

Особенности технического и тактического мастерства выдающихся пилотов Ф-1. Методика достижения максимального результата в квалификационных заездах (уменьшение прижимного эффекта для повышения максимальной скорости, облегчение болида за счет уменьшения запаса топлива, движение по кратчайшему пути за счет атаки бордюров, преодоление квалификационных кругов на критической скорости, применение сверхпозднего торможения, выбор времени прохождения с учетом максимального прогрева дорожного полотна и отсутствия траффика на трассе). Составление стратегического и тактического плана на гонку (количество пит-стопов, тип покрышек, характер настроек болида, место на стартовой решетке, способы борьбы с основными соперниками, способы передачи срочной и сверхсрочной информации, оперативная работа сервисной бригады при смене колес и дозаправке автомобиля).

Характеристика Ф-1 как элитного вида спорта. История развития. Перспективы. Основные стационарные трассы. Команды-участники. Выдающиеся пилоты. Болиды и "конюшни". Структура чемпионата мира. География. Экономика Ф-1. Спорт и бизнес. Конкуренция автомобильных концернов. Реклама. Ф-1 и ТВ.

Проведение анализа видеозаписей чемпионата мира в гонках Ф-1. Характер позиционной борьбы в квалификационных заездах. Тактика команд и отдельных спортсменов. Техника и тактика старта в гонках. Прохождение отдельных поворотов, скоростных связок, секторов трассы. Тактика пит-стопов и работа сервисных бригад. Применение тактических приемов при лидировании, преследовании, блокировании, обгонах. Характерные ошибки, приводящие к потере устойчивости и управляемости. Аварийные ситуации.

Тема 5.2. Кубок мира по ралли-рейдам

Практические занятия

Характеристика ралли-рейдов и отличия от классических ралли.

Регламент. Основные этапы Кубка мира: Париж-Дакар, Тунис,

Марокко, Баха-Испания, Баха-Португалия, Баха-Италия, Дубаи АЭ, Австралия, Аргентина, Мастер-ралли, Шелковый путь. Короткие рейды (баха) и многодневные (марафоны). 4 категории сложности. Типы участвующих автомобилей: Т-1 (стандартные 4x4), Т-2 (специально подготовленные), Т-3 (прототипы), Т-4 (грузовые). Конкурирующие модели автомобилей: Мицубиси, Ниссан, Тойота, Берлини, Ивеко, Мерседес, КАМАЗ. Основные модели мотоциклов: Хонда, Судзуки, Ямаха, КТМ. Выдающиеся зарубежные гонщики Ватанен А., Лартиг П., Петрансель С., Шлессер Ж., Фонтане Ж., Кинигартнер, Маньялди, Аркарон.

Самостоятельная работа

Достижения российских спортсменов Николаева В., Нарышкина М. (авто), Карякина А., (мото) и других гонщиков в личном и командном зачетах.

Раздел 6. Инновационные педагогические технологии в АиМС

Тема 6.1. Систематизация приемов технического и тактического мастерства для формирования эффективной модели обучения

Практические занятия

Система контраварийного обучения как способ борьбы с аварийностью. Новые подходы к реализации программы группового тренажерного обучения. Создание универсальных автодромов. Разработка насыщенных программ базовой подготовки для спортсменов и водителей всех категорий транспортных средств. Моделирование экстремальных условий и критических ситуаций. Радиообучение как способ отказа от копирования и метод индивидуализации группового обучения.

Самостоятельная работа

Принципы классификации: фиксация эффективных приемов ситуационного характера, раскрытие их назначения, анализ факторов, обуславливающих назначение, стандартизация приемов и вариативность

исполнения.

Ступени классификации: операции, приемы, способы и фазы выполнения. Зависимость приемов и способов от конкретных факторов: механизма воздействия, особенностей внешних условий движения.

Формирование предмета обучения как интегральной модели спортивной, прикладной или трудовой деятельности. Составление перечня начальных, базовых и специальных навыков контраварийного применения. Разработка специализированных программ для сотрудников спецподразделений, участвующих в антитеррористической деятельности, детей, инвалидов, спортсменов разного уровня подготовки.

Система тестовых заданий для объективной оценки уровня водительского мастерства. Обеспечение гарантированной безопасности учебного процесса средствами ТСО.

Тема 6.2. Перспективы развития нетрадиционных экстремальных дисциплин в АИМС («Мотофристайл», «Мотостантрайдинг», «Дрифтинг»)

Лекция

Мототриал - акробатика на земле, на воде, в воздухе. Шоу-программы в форме фристайла на мотоциклах, автомобилях, снегоходах. Трюковые элементы: сверхдальние прыжки, полеты, развороты и вращения в безопорной фазе (сальто, бочки, пируэты). Дрифтинг – скоростное передвижение на автомобиле с заносом, боковым скольжением.

Практические занятия

Мототриал в спортивной и прикладной сфере по преодолению сложных препятствий на грани возможностей человека и машины.

Самостоятельная работа

Стрит-рейсинг (городские гонки без правил) как негативное проявление опасного экстрима, противоречащего ПДД. Дрег-рейсинг как элемент начальной скоростной подготовки.

Тема 6.3. Организация и планирование локальных форм интенсивной переподготовки и повышения квалификации спортсменов, специалистов по АиМС

Самостоятельная работа

Рекомендации по составлению оргплана, учебного плана и программы учебно-тренировочного или учебно-методического сборов.

Определение цели и задач учебного процесса, способов реализации программного материала, педагогических технологий, контрольных заданий.

Самостоятельная работа

Анализ учебно-информационных видеоматериалов по подготовке студентов РГУФК, сотрудников ДПС ГИБДД, водителей боевых автомобилей ОДОН ВВ МВД РФ, спортсменов высшей квалификации, инвалидов.

Раздел 7. Педагогические технологии высшей школы водительского мастерства

Тема 7.1. Отличительные черты высшего мастерства

Самостоятельная работа

Последовательность формирования водительского мастерства (начальная подготовка, базовая подготовка, профессиональная подготовка, специализированная спортивная подготовка, подготовка по программам высшего мастерства, элитная подготовка выдающихся пилотов). Двигательный арсенал управляющих приемов начинающих водителей, непрофессиональных и профессиональных водителей, спортсменов разной квалификации.

Особенности защитных технологий и перенос опыта спортсменов высшей квалификации в практику контраварийного вождения ТС. Ранняя специализация в технических видах спорта на примере суперпилотов «Формулы – 1».

Профессиональное мастерство как интегральный показатель

деятельности водителей высшей квалификации и гонщиков. Оценка уровня спортивного мастерства в системе ЕВСК.

Тема 7.2. Техническое и тактическое мастерство водителей

Лекция

Анализ видеозаписей чемпионатов мира в автогонках «Формулы – 1», ралли, картинге, мотокроссе, спидвее. Особенности контактной и бесконтактной борьбы, способов построения безопасной траектории движения, приёмов управления в экстремальных условиях. Оценка результативности тактического плана и вариантов соперничества.

Практические занятия

Определение причин аварий и катастроф в ходе соревновательной деятельности. Детальное рассмотрение аварийных эпизодов и выявление причинно-следственной связи между проблемами обеспечения безопасности в системе «гонщик – автомобиль/мотоцикл – трасса – условия спортивной борьбы.»

Самостоятельная работа

Достижения российских спортсменов на международной арене в автомобильном спорте и мотоциклетном спорте. Спортивные достижения «Камаз-мастер», прикладное и экономическое значение достигнутых результатов. Выдающиеся зарубежные гонщики в скоростных дисциплинах автомобильного и мотоциклетного спорта (отличительные черты мастерства, динамика результатов, особенности управляющей деятельности, характеристика технических возможностей автомобилей/мотоциклов).

Тема 7.3. Школа картинга

Практические занятия

Ознакомление с компьютерной программой обучения управлению спортивными моделями картинга на симуляторе (компакт диск Russobit. – М 204/2002, автор программы – 12-кратный чемпион мира М. Шумахер).

Самостоятельная работа

Виртуальное прохождение трех зачетных трасс на симуляторе и выполнение контрольных заданий первого уровня водительского мастерства.

Тема 7.4. Школа ралли

Самостоятельная работа

Ознакомление с компьютерной программой обучения гонкам авторалли на симуляторе Thrustmaster (компакт диск SCI – Бука, 2004, автор программы – Richard Burns, а/м Peugeot 206 WRC).

Виртуальное прохождение гоночных трасс Чемпионата мира на симуляторе. Приобретение начальных навыков скоростного вождения полноприводного раллийного автомобиля.

Оценка собственных возможностей и координационных способностей.

Тема 7.5. Школа автомобильных кольцевых гонок (АКГ)

Самостоятельная работа

Компьютерные тренажеры-симуляторы и их прикладное значение. Приобщение молодежи к миру "Формулы-1" (трассы, болиды, траектории движения, соревнований).

Использование симуляторов пилотами АКГ как дополнительных тренировочных средств. Проведение официальных чемпионатов на симуляторах.

Ознакомление с компьютерной программой Need for speed – 5 (nfs-5) на автомобилях Porsche. Изучение особенностей гоночных трасс (режимы закрытый и открытый), три уровня мастерства (новичок, средний, эксперт).

Ознакомление с компьютерной программой обучения технике и тактике на болиде «Формулы 1», использование в учебном процессе компьютерного симулятора АСТ LABS (компакт диск Racing simulation – 3, Русс-бит-М, 2003).

Виртуальное прохождение гоночных трасс чемпионата мира на симуляторе. Приобретение начальных навыков управления болидом «Формулы 1». Построение сглаживающих траекторий. Стабилизация автомобиля при потере устойчивости и управляемости.

Раздел 8. Педагогическая система профессионально-прикладной подготовки

Тема 8.1. Концепция контраварийной подготовки

Самостоятельная работа

Традиционная система, рассчитанная на стандартные условия, должна быть дополнена разделом по контраварийной подготовке с универсальным арсеналом контраварийных действий.

Методология: - интегральное решение педагогических задач (теоретические, методические, технические компоненты);

- единство индивидуального и группового обучения с непосредственным контактом с преподавателем;
- проведение занятий на автодроме с ледяным покрытием;
- обучение в критических условиях при гарантированной безопасности;
- моделирование типичных критических ситуаций;
- применение кругового поточного обучения на сокращенных дистанциях для создания напряженного психологического фона;
- развитие творческих способностей для контраварийных действий.

Оценка мастерства методами тестирования и соревновательным методом. Анализ результатов тестирования методом математической статистики.

Тема 8.2. Методические особенности контраварийной подготовки

Самостоятельная работа

Обучение без инструктора в кабине (отказ от копирования); становление индивидуального стиля вождения; использование открытого

радиоканала для расширения объема оперативной информации (учиться на чужих ошибках); использование позитивных моментов из группового и индивидуального обучения; выбор индивидуальных средств преодоления критических ситуаций; использование соревновательного метода выполнения упражнений.

Фронтальное выполнение сложных элементов с целью углубленного погружения в процессе самообучения ("сам себе тренер"); оперативная оценка качества выполнения с предпочтительной положительной стимуляцией (преодоление "комплекса неполноценности"); применение средств педагогического комфорта (доброжелательность, подчеркнутый педагогический такт, уважительное отношение к обучаемому вне зависимости от качества выполнения упражнений).

Обеспечение гарантированной безопасности при групповом обучении на льду. Четкая регламентация действий обучаемых и педагогического персонала.

Требовательность и дисциплина. Технологическое обоснование всех опасных упражнений. Регламентация учебных заданий по степени риска. Использование сверхсрочной информации по радиоканалу, сигналов опасности и орг. указаний. Распределение нумерации позывных для учеников и персонала. Обеспечение зонной и персональной опеки.

Деление автодрома на зоны (рабочая, предстартовая, безопасности, демонстрации). Двойная подстраховка обучаемых при переходе границ зон. Понятие о ведущем преподавателе (общая безопасность) и преподавателях в рабочих зонах (частная безопасность при выполнении упражнений).

Организация безопасности: линейная (контроль дистанции), круговая (в зоне выполнения), тормозная (при выполнении скоростных упражнений), параллельная (при многопоточном обучении), встречная (при возможности пересечения траекторий движения), аварийная (при эвакуации застрявшего автомобиля). Организация общего канала связи (прямое управление, управление с обратной связью, согласованные действия, контроль,

демонстрация, эвакуация, срочная медицинская помощь).

Тема 8.3. Обучение приемам активной безопасности

Практические занятия

Анализ педагогической системы интенсивной контраварийной подготовки.

Обучение приемам прерывистого и ступенчатого торможения. Довести частоту тормозной импульсации до 4-5 имп./с. Освоить координацию тормозных усилий, исключая резонанс передней подвески. Изучить способы растормаживания при неожиданной блокировке колес. Исключить грубые ошибки в первом импульсе. Освоить корректирующее руление при энергичном торможении. Познакомиться с особенностями торможения на автомобилях, оборудованных системой ABS. Ознакомиться с технологией "газ-тормоз".

Обучение приемам разгона на скользкой дороге. Освоить управление педалью сцепления, исключая пробуксовку ведущих колес при трогании. Освоить координацию управления педалью акселератора для выполнения ступенчатого разгона (порционная дозировочная тяга с микропаузами для оценки разгонной динамики). Освоить технику разгона на снегу с дозированной пробуксовкой колес и получением разгонного эффекта в фазе кратковременного уменьшения тяги. Ознакомиться с технологией применения приема "фальстарт". Сформировать способности к прогнозу динамики маневра в сложных условиях (предотвращение столкновения, пересечение траекторий, уход от преследования).

Изучить приемы маневрирования на скользкой дороге. Научить определять начальную грань потери управляемости передних колес в повороте. Научиться соизмерять величину тяги с углом поворота колес. Познакомиться с приемами разворота автомобиля за счет включения – выключения стояночного тормоза. Изучить приемы, позволяющие преодолеть поворот по траектории многогранника (дробление дуги на

составляющие). Освоить технологию движения в повороте на грани бокового скольжения. Познать особенности управления автомобилем с разным типом привода.

Изучение приемов активной безопасности. Сформировать двигательные реакции на: занос малой амплитуды, глубокий занос, критический занос, ритмический занос. Освоить приемы стабилизации автомобиля при соскальзывании передней оси, боковом скольжении автомобиля, вращении.

Изучить приемы экстренного маневрирования. Экстренный объезд препятствия с применением управляемого заноса. Экстренный маневр с применением контрсмещения и контрзаноса. Экстренный маневр в сочетании с экстренным торможением. Развороты скольжением на 180° передним и задним ходом. Прохождение поворотов с упором боковой поверхности колеса и с зацепом внутренней частью покрышки.

Формирование чувства автомобиля. Чувство пробуксовки ведущих колес. Чувство блокировки при торможении. Чувство сноса передних колес. Чувство заноса разной амплитуды. Ощущение тяговой и тормозной динамики, избыточной и недостаточной поворачиваемости, бокового увода при резких маневрах.

Самостоятельная работа

Проведение комплекса подготовительных упражнений "квадрат" – поворот на 90° скольжением задних колес. "Треугольник" – поворот на 120° скольжением задних колес. Разворот на 180° в заносе. "Волчек" – разворот на 360-720°. "Полицейский" разворот вращением задним ходом на 180°.

Проведение комплекса основных упражнений. Демонстрация приемов: снос передней оси – выравнивание, занос – выравнивание, стабилизация при ритмическом заносе, критический занос – выравнивание. Стабилизация автомобиля при вращении.

Проведение комплекса дополнительных упражнений. "Восьмерки" – серия разворотов в заносе "Эллипс" – управление в заносе на дуге поворота.

"Круг" – управляемый занос. Разворот с ходу вращением на 360°.

Проведение контрольных упражнений. Экстренный объезд препятствия. Прохождение поворота в экстремальном режиме движения. Соревнование – гонка с преследованием на один круг.

Просмотр и анализ учебного фильма "Контраварийная подготовка гонщиков".

Тема 8.4. Методика совершенствования профессионального мастерства водителей категорий ТС «А», «В», «С», «D», «Е»

Самостоятельная работа

Проблемы совершенствования профессионального мастерства. Прикладной характер автомобильного и мотоциклетного спорта. Передача спортсменами профессиональных знаний, умений и навыков вождения водителям народного хозяйства и Вооруженных сил. Повышение безопасности дорожного движения за счет совершенствования уровня водительского мастерства.

Задачи подготовки. Структура и организация подготовки. Индивидуальное и групповое обучение. Начальное, промежуточное и конечное определение времени выполнения контрольных заданий. Система оценочных показателей.

Организация и техническое обеспечение занятий на автодроме. Индивидуальная и групповая подготовка водителей. Меры безопасности при проведении групповых занятий.

Виды подготовки. Структура основных комплексов базовой подготовки. Групповая подготовка для действий в транспортных потоках городского движения. Специальная контраварийная подготовка водителей категории "В", "С", "Д", "Е".

Конкурсы профессионального мастерства. Содержание. Организация. Практическая значимость. Хозрасчетные формы подготовки и переподготовки водительских кадров.

Раздел 9. Профессионально-прикладные формы в АиМС

Тема 9.1. Подготовка сотрудников спецслужб

Практические занятия

Особенности профессиональной деятельности сотрудников спецслужб. Служебные обязанности. Система отбора. Требования к совершенствованию мастерства. Формы, средства и методы подготовки. Объективная и субъективная оценки водительского мастерства.

Самостоятельная работа

Изучение учебных планов и программ по повышению квалификации и переподготовки сотрудников спецслужб и спецподразделений, разработанных кафедрой ТиМ прикладных видов спорта и экстремальной деятельности РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК). Ознакомление с научными отчетами специализации ТиМ автомобильного и мотоциклетного спорта.

Учебно-информационные видеофильмы 9 Управления КГБ СССР, ГЦОЛИФК и НИИАТ. Специальная подготовка водителей (лимузины, охрана, сопровождение), специальная подготовка мотоциклистов «Почетный эскорт» (часть 1 – летняя, часть 2 – зимняя).

Тема 9.2. Особенности подготовки сотрудников спецподразделений ДПС (авто/мото)

Самостоятельная работа

Комплекс общеразвивающих упражнений специальной направленности на неподвижном мотоцикле-тренажере. Разновидности посадки и стойки (передняя, средняя, задняя, с боковым смещением таза, амазонка, обратная посадка). Наклоны и повороты туловища, сгибание и разгибание конечностей, рывки руками, махи и перемахи ногами. Упражнения на координацию. Упражнения по самостраховке. Упражнения по созданию полного контакта с мотоциклом. Баланс на неподвижном мотоцикле в положении сидя на сидении и стоя на подножках.

Видеокomплекc специальной физической подготовки на мотоцикле в движении. Смена стоек и посадок. Движение в стойке на одной ноге, в амазонке, на коленях, лежа на сидении, верхом на баке, «без рук» (руки в стороны, руки за голову). Отработка профессиональных жестов полицейских (внимание – рука вверх, торможение потока справа, слева, сзади). Баланс на мотоцикле в упражнениях «медленная езда».

Видеокomплекc строевой подготовки группы мотоциклистов (4, 6, 8, 12, 24 чел.). Движение в колоннах по одному, по два, по три, по четыре. Звеньевой строй. Клин. Уступ вправо, влево. Перестроения через середину, через центр, по диагонали. Разведение и сведение колонн, смена интервалов и дистанций. Встречное движение, скрещивания, слияние и дробление группы. Движение в обход (по кругу), противходом, змейкой, остановка в линию, колонну, уступом.

Видеокomплекc групповых упражнений для совершенствования профессионального мастерства сотрудников ДПС (мото). Змейка линейная, смещенная, асимметричная (отработка технологий: «загрузка-поворот-тяга», способов наклона корпуса и мотоцикла в поворотах разной крутизны и разного коэффициента сцепления, критического наклона, способов руления и дросселирования). Разгон-торможение (интенсивный, форсированный, с отдельным и комбинированным торможением). Развороты вкатыванием и скольжением. «Волчек» – разворот вращением на 360° и 720°. Синхронные маневры.

Программы подготовки зачетных практических занятий групп автомобилистов и мотоциклистов по разделу высшего водительского мастерства. Проведение показательных выступлений на смотрах, праздниках, массовых соревнованиях. Сценарный план выступлений. Композиция перестроений. Логика выступления: экспозиция, завязка, развитие действия, финал. Продолжительность упражнений (эпизодов), темы, контрастность действий, монтаж (соединение элементов в смысловую цепочку). Скоростная

смена разметки.

Особенности подготовки «пилотажных групп» высшего мастерства. Демонстрация трюковых элементов. Логика скоростного движения на ограниченных площадях. Система самостраховки.

Учебно-информационные видеофильмы кафедры ТиМ прикладных видов спорта и экстремальной деятельности РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК) «Контраварийная подготовка подразделений сопровождения ДПС и «Специальная подготовка мотоциклистов ДПС УГИБДД ГУВД МО».

Разработка методического обеспечения проведения УТС сотрудников ДПС ГИБДД.

Составление организационного плана подготовительных мероприятий (проект приказа, список участников и должностных лиц, расписание занятий, учебный план, планы-конспекты занятий, зачетные требования, программа зачетного занятия).

Тема 9.3. Подготовка водителей боевых автомобилей МО И ВВ

Самостоятельная работа

Изучение учебных планов и программ подготовки сотрудников спецподразделений на автомобилях «Урал» и «БТР-80». Ознакомление с научными отчетами кафедры.

Видеосюжет учебного курса для подготовки отряда специального назначения «Витязь» на автомобилях «Урал» и «БТР-80». Особенности подготовки: теоретический курс по управлению автомобилем в условиях, приближающихся к боевым действиям, курс по разделам тренажерного обучения скоростного и силового руления, курс автодромной подготовки контраварийной направленности, курс группового взаимодействия, курс боевой слаженности подразделения.

Тема 9.4. Реабилитация водителей инвалидов

Самостоятельная работа

Анализ видеоматериалов по подготовке водителей-инвалидов. Подбор конкретных средств обучения применительно к характеру травм или увечий. Особенности психологической реабилитации. Дополнительные средства реабилитации (тренажеры, фиксирующие устройства, компенсационные механизмы).

Самостоятельная работа

Ознакомление с передовым опытом НОУ «НМУ ЦВВМ», фонда реабилитации инвалидов и автоклуба "Рось" по профессиональной реабилитации водителей-инвалидов. Педагогические подходы. Средства и методы подготовки. Организация индивидуального и группового обучения.

Тема 9.5. Подготовка трактористов агролицеев

Самостоятельная работа

Изучение инновационной программы, разработанной на кафедре ТиМ прикладных видов спорта и экстремальной деятельности.

Просмотр видеоматериалов по теме занятия. Реализация нового подхода в подготовке выпускников агролицеев для дальнейшего прохождения воинской службы в качестве водителей боевых автомобилей.

Тема 9.6. Подготовка педагогических кадров по контраварийной подготовке

Самостоятельная работа

Опыт кафедры ТиМ прикладных видов спорта и экстремальной деятельности, специализации ТиМ автомобильного и мотоциклетного спорта, Научно-методического учебного центра высшего водительского

мастерства в подготовке педагогических кадров для регионов России.

Программы подготовки. Формы, средства и методы подготовки. Изучение педагогических технологий обучения на автомобилях с разным типом привода.

Особенности работы с сотрудниками спецслужб, профессиональными водителями, сотрудниками инофирм. Требования к эрудиции педагога, владению педагогическим мастерством, мастерством управления автомобилем. Узкая специализация в отдельных разделах контраварийного обучения. Владение компьютерными технологиями и ТСО. Экстремальное обучение и обеспечение гарантированной безопасности. Система стажировки.

Система профессиональной подготовки водителей. Цель. Задачи. Учебный план. Программа. Условия проведения. Контингент обучаемых. Требования к автодромам и учебным площадкам. Разметочное оборудование. ТСО. Средства обеспечения безопасности.

Педагогические концепции построения учебных программ. Структура комплексов учебных упражнений. Формы и методы проведения индивидуальных и групповых занятий. Система оценки мастерства.

Раздел 10. НИР и УИРС

Тема 10.1. Научно-методические проблемы в автомобильном и мотоциклетном спорте

Самостоятельная работа

Методология оптимизации построения траектории движения по спортивной трассе. Изучение и анализ внешней структуры действий лучших гонщиков при управлении спортивным транспортным средством. Современные подходы к организации и проведению учебно-тренировочной работы. Контроль уровня спортивно-технического мастерства.

Тема 10.2. Планирование педагогического эксперимента

Самостоятельная работа

Методика проведения эксперимента. Выбор валидных характеристик. Представительность выборки. Равенство прочих условий в экспериментальной и контрольной группах.

Математические модели для оценки достоверности различий.

Тема 10.3. Методология проведения эксперимента в автомобильном и мотоциклетном спорте

Практические занятия

Определение предмета и объекта исследования. Подбор методов исследования, овладение их применением. Разработка протокола предстоящих исследований. Планирование и разработка графика проведения контрольных замеров.

Самостоятельная работа

Формирование подхода к планированию и написанию главы выпускной квалификационной работы "Методы исследования".

Тема 10.4. Проведение анализа литературных источников

Самостоятельная работа

Изучение литературных источников, относящихся по тематике к подготовке водителей автомобиля, мотоцикла, квадроцикла, снегохода.

Просмотр научных и научно-популярных работ по подготовке автогонщиков, мотогонщиков, изданных в России и за рубежом.

XV. Примерный перечень вопросов для студентов к зачету по итогам пятого семестра ЗФО

1. Влияют ли морфологические особенности водителя (длина рук, ног, туловища) на характеристики посадки?
2. Какое положение головы водителя вы выберете при движении на высокой скорости или при низком коэффициенте сцепления?
3. При необходимости переключить последовательно несколько передач вниз или вверх, какие действия оптимальны?
4. При скоростном вращении рулевого колеса двумя руками, например, вправо, как распределяется роль рук?
5. При круговом вращении рулевого колеса одной рукой, где следует выполнить перехват?
6. При круговом вращении рулевого колеса на легковом автомобиле какой прием следует применить для перехвата?
7. Каким способом остановить вращающийся руль, который вырвало из рук при ударе передним колесом о препятствие?
8. Какие дополнительные меры следует применить, чтобы удержать при попадании одним колесом в грязь, снежный перемет, мягкую обочину, а также при разрыве покрышки или отсоединении рулевой тяги?
9. Как правильно удержать рулевое колесо при движении на высокой скорости?
2. При маневрировании задним ходом на легковом автомобиле, в какую сторону следует развернуть корпус?
3. При маневрировании задним ходом в развернутой посадке, какой способ руления следует применить?
4. Какой способ будет самым эффективным при экстренном торможении на скользкой дороге (МКПП)?
5. В каких ситуациях следует применять экстренное прерывистое торможение?

6. В каких ситуациях на скользкой дороге следует применить экстренное прерывистое торможение?
7. На каких типах автомобилей торможение левой ногой поможет улучшить управляемость в сложных условиях скользкой дороги?
8. Как ускорить время стартовой реакции при экстренном трогании на сигнал светофора (при переключении с красного сигнала на зеленый)?
9. Какая траектория прохождения поворота в скоростном режиме менее опасна?
10. Как поступить, когда не удастся полностью погасить скорость перед поворотом?
11. Чем отличается сложный поворот от простого?
12. Какие действия водителя провоцируют перерастания критической ситуации занос задней оси в ритмический занос?
13. Какие действия водителя уменьшат возможность возникновения заноса или серии ритмического раскачивания задней оси при экстренном торможении на скользкой дороге?
14. При движении в левом повороте автомобиль сброшен в правую обочину, накренился, и возникла угроза опрокидывания. Какие действия водителя будут оптимальны?
15. Какой тип автомобилей подвержен рысканью при скоростном движении задним ходом?
16. При выполнении скоростного разворота задним ходом (полицейский разворот) какие действия провоцируют опрокидывание автомобиля?

XVI. Примерный перечень вопросов экзамена по итогам шестого семестра ЗФО

1. Обучение технике прохождения поворотов. Плавный и резкий вход в поворот с загрузкой управляющих колес. Выведение на сглаживающую траекторию в фазах: подход, вход, срезание, выход. Поточное обучение в поворотах 5 и 6 категорий. Демонстрация способов прохождения вкатыванием и с заносом задней оси. Лидирование группы. Расстановка

разметки и ориентиров. Организация безопасности при скоростном прохождении поворотов.

2. Обучение приемам экстренного и аварийного торможения.
3. Трехуровневая структура: стандартные приемы (плавное торможение двигателем, интенсивные (импульсивные, «газ-тормоз», резкое). Экстремальные (боковым соскальзыванием, заносом, вращением, стояночным тормозом в повороте). Индивидуальное и групповое многопоточное выполнение. Применение ТСО (видеосъемка, радиосвязь). Доведение частоты импульсации на педали тормоза до 4-8 импульсов в сек.
4. Педагогические особенности группового обучения. Движение в колоннах, строях: уступ, клин, звенья, эскорт. Одновременные маневры с разворотом на 180°, на 360°. Поточное маневрирование за лидером. Остановка по команде в колонне автомобилей/мотоциклов. Проведение групповых показательных выступлений. Графическое изображение перестроений. Методика выполнения. Меры безопасности.
5. Обучение в экстремальных условиях. Проведение занятий на ледовом и скоростном автодромах, на опасных элементах учебных и соревновательных трасс. Последовательное усложнение заданий. Предварительное изучение контраварийных действий. Комплексы упражнений по стабилизации автомобиля/мотоцикла при потере устойчивости и управляемости. Скоростной режим как фактор регуляции уровня стресса. Меры обеспечения безопасности. Экстренная медицинская помощь.
6. Особенности контраварийного обучения. Обучение без инструктора (отказ от копирования). Использование радиоканала для срочной и сверхсрочной информации. Фронтальный, поточный и круговой метод обучения. Регламентация учебных заданий по степени риска. Тренажерная и автодромная подготовка. Обеспечение гарантированной безопасности. Зонная и персональная оценка обучаемых педагогическим

персоналом. Показ, лидирование, самостоятельное выполнение учебных заданий. Система контрольных упражнений.

7. Обучение приемам активной безопасности. Формирование двигательных реакций на однонаправленный занос и ритмический занос. Освоение приемов по стабилизации автомобиля при сносе передней оси, боковом скольжении, вращении. Изучение приемов интенсивного торможения. Формирование чувства потери устойчивости и управляемости. Комплекс подготовительных упражнений на льду.
8. Методика преподавания тренажерного курса. Последовательность обучения. Демонстрация приемов. Методы регулирования тренировочных нагрузок. Ступенчатое повышение скоростного режима. Оценка выполнения методами тестирования. Анализ типичных ошибок. ЧСС как индикатор нагрузки. Обучение приемам скоростного руления. Имитация контраварийных действий.
9. Особенности психологической подготовки. Регуляция психологической напряженности (предстартовых состояний, преодоление стресса, поддержание работоспособности в соревновательных условиях). Волевая подготовка (установка на количество и качество выполняемой работы, преодоление трудностей, достижение результата). Идеомоторная тренировка (запоминание трасс, мысленное воспроизведение управляющих действий). Совершенствование двигательных реакций. Преодоление «скоростного барьера». Прогнозирование критических ситуаций.
10. Основные виды подготовки гонщика: общая и специальная физическая, спортивно-техническая, тактическая, психологическая, теоретическая, инженерно-техническая, комплексная. Значимость каждого вида в общей структуре многолетней подготовки: на начальном этапе, на этапе спортивного совершенствования, системы высшего мастерства. Специфика инженерно-технической подготовки в достижении высоких спортивных результатов.

11. Общая структура многолетней подготовки и факторы ее определяющие. Совокупность самостоятельных, не связанных этапов: макроциклы, мезоциклы, микроциклы, отдельные тренировочные дни и части тренировочных занятий. Особенности предсоревновательной подготовки и ее микроциклы: вкатывание (запоминание трассы), технический (отработка элементов и связок), скоростной (повышение максимальной скорости), контрольный (оценка функциональной кондиции пилота и качества подготовки автомобиля/мотоцикла).
12. Современная концепция тренировки в автомобильном и мотоциклетном спорте.
13. Методика формирования у гонщиков «чувства колес» (пробуксовка ведущих колес, блокировка при торможении, сила сцепления колес с дорогой).
14. Реализация основных принципов спортивной педагогики при подготовке гонщиков.
15. Методика обучения приемам импульсного торможения (прерывистое и ступенчатое).
16. Роль и место физических упражнений в процессе подготовки автогонщиков и мотогонщиков.
17. Формирование чувства сноса передних и заноса задних колес.
18. Значение вспомогательных и специально-подготовительных упражнений в формировании модели соревновательных действий.
19. Формы и методы обучения приемам активной безопасности гонщика.
20. Единство во времени разных сторон подготовки гонщиков: спортивной, технической, тактической и психологической.
21. Формирование у спортсменов «чувств» тяговой и тормозной динамики, избыточной и недостаточной поворачиваемости автомобиля, бокового увода при резких маневрах.
22. Характеристика метода строгой регламентации в подготовке автогонщиков.

23. Концепция контраварийной подготовки автогонщиков.
24. Существо и особенности применения соревновательного метода при подготовке автоспортсменов.
25. Методика обучения приемам маневрирования на скользкой дороге.
26. Сочетанное применение методов спортивной тренировки в подготовке автогонщиков.
27. Определение и характеристика зон безопасности на спортивных трассах.
28. Внутренировочные методы подготовки спортсменов в автомобильном и мотоциклетном спорте.
29. Характеристика «зоны относительной безопасности» в автомобильном и мотоциклетном спорте.
30. Учет суточной динамики работоспособности спортсменов при планировании нагрузки (циркадные ритмы).
31. Правила поведения гонщика на трассе, лицензирование спортивной деятельности в автомобильном и мотоциклетном спорте.
32. Характеристика «идеального» гонщика по уровню развития физических качеств.
33. Критерии и условия индивидуальной безопасности спортсменов в кольцевых гонках.
34. Структура и содержание многолетней подготовки гонщиков.
35. Существо понятий активная и пассивная безопасность гонщика.
36. Цель и задачи общей и специальной физической подготовки авто- и мотогонщиков.
37. Виды и назначение спортивных лицензий.
38. Цель и задачи инженерно-технической подготовки гонщиков.
39. Основные параметры и содержание плана безопасности при проведении спортивных соревнований.
40. Особенности формирования специальных физических качеств гонщиков.
41. Формы и методы планирования учебно-тренировочной работы в автомобильном и мотоциклетном спорте.

42. Значение и необходимый уровень развития координационных способностей при занятиях автомобильным и мотоциклетным спортом.
43. Урочное и цикловое планирование учебно-тренировочного процесса.
44. Характеристика эффективности применения современных тренажеров для формирования способности к адекватным действиям в сложных ситуациях.
45. Требования к планированию учебно-тренировочного процесса в автотоспорте.
46. Вариативность применения методов отдельного и комплексного выполнения отдельных элементов (старт и разгон, прохождение поворотов и других сложных участков).
47. Типовые программы для юношеских школ (начальная подготовка, базовый и продвинутый курс, спортивное совершенство).
48. Возможность непосредственного применения умений и навыков, полученных при занятиях автомобильным и мотоциклетным спортом, в интересах общества.
49. Спортивно-тренировочная и воспитательная работа в переходный период.
50. Особенности применения тренажеров для развития координационных способностей спортсменов.
51. Автомобильное и мотоциклетное многоборье как наиболее общественно значимые подвиды автотоспорта.
52. Методика подготовки гонщиков скоростных видов автотоспорта.
53. Особенности техники безопасности при проведении занятий в комплексных видах спорта, предусматривающих стрелковую подготовку.
54. Методы, организация и контроль учебно-тренировочной работы.
55. Автомобильный и мотоциклетный туризм как форма совершенствования мастерства и повышения культуры поведения водителей на дороге.
56. Особенности планирования учебно-тренировочной нагрузки для

спортсменов и команд высокой квалификации.

57. Организация дополнительных состязаний и культурного досуга участников туристических слетов.
58. Особенности работы физиологических систем организма при занятиях автомобильным и мотоциклетным спортом.
59. Организация и проведение конкурсов профессионального мастерства среди водителей транспортных средств.
60. Физиолого-психологический контроль функционального состояния организма гонщиков.
61. Прикладные формы автоспорта как основа для формирования гармонично развитого члена общества.

XVII. План-задание

по самостоятельной подготовке студентов третьего курса

Раздел подготовки	Содержание
1	2
1. Теоретическая	Сдать зачеты по темам: 1.1. Система профессиональной подготовки спортсменов высшей квалификации 1.2. Система профессионально-прикладной подготовки
2. Методическая	2.1. Подготовить методику исследования для ВКР 2.2. Изучить программу базовой контраварийной тренажерной подготовки
3. Научная	3.1. Провести математическую обработку экспериментальных данных 3.2. Составить литературный обзор по теме курсовой, дипломной работы
4. Спортивная	4.1. Участвовать в подготовках по программам ЦВВМ 4.2. Участвовать в подготовке спортивных трасс и площадок к соревнованиям и тренировкам 4.3. Выполнить квалификационные нормативы по самостоятельному ведению учебно-тренировочного процесса
5. Инженерно-техническая	5.1. Ознакомиться с технологическими процессами по подготовке спортивной техники на авто (мото) заводах, полигонах, спортивных лабораториях 5.2. Ознакомиться с конструктивными особенностями зарубежной спортивной техники
6. Морально-нравственная	6.1. Определиться с направлением и местом будущей самостоятельной работы по месту распределения

**XVIII. Структура и содержание дисциплины четвёртого года
заочной формы обучения (7-й и 8-й семестры)**

Общая трудоемкость - 10 з.е. или 360 ч.

Ауд. – 36 ч. (6 ч. - лек., 30 ч. - пр.), СРС – 315ч., экз. – 9 ч.

Разделы и темы дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)					Итого	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Аудиторные занятия			СРС	Внеаудиторная работа		
			Лекции	Практические занятия	Экзамен				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
Раздел 1. Управление развитием избранного вида спорта в Российской Федерации	7		2	14		155	171		
Тема 1.1. Структура управления физической культурой и спортом в РФ на федеральном уровне, уровне субъекта федерации и муниципальном уровне			2	2		15	19	Опрос	
Тема 1.2. Стратегия и тактика государственной политики в сфере физической культуры и спорта в России			-	-		10	10	Опрос	
Тема 1.3. Государственный, негосударственный (некоммерческий) и коммерческий секторы в физической культуре и спорте			-	-		10	10	Опрос	
Тема 1.4. Развитие форм государственно-частного			-	2		10	12	Опрос	

партнерства в сфере физической культуры и спорта								
Тема 1.5. Нормативно-правовое и законодательное обеспечение развития спортивной отрасли			-	2		10	12	Опрос
Тема 1.6. Экономические механизмы развития спортивной отрасли			-	-		10	10	Опрос
Тема 1.7. Сущность и особенности управленческой деятельности в спортивной отрасли			-	-		10	10	Опрос
Тема 1.8. Управление развитием спорта высших достижений			-	2		10	12	Опрос
Тема 1.9. Управление развитием массового спорта			-	-		10	10	Опрос
Тема 1.10. Предпринимательство в спортивной отрасли			-	-		10	10	Опрос
Тема 1.11. Программно-целевое планирование в физической культуре и спорте			-	2		10	12	Семинар
Тема 1.12. Тенденции развития спортивной отрасли			-	2		10	12	Контрольная работа
Тема 1.13. Место и роль избранного вида спорта в эволюционном развитии спортивной отрасли России			-	2		10	12	Семинар
Тема 1.14. Программы развития избранного вида спорта на федеральном уровне, уровне субъекта федерации и муниципальном уровне			-	-		10	10	Опрос
Тема 1.15. Служебно-прикладное и военно-прикладное значение избранного вида спорта			-	-		10	10	Реферат
Всего за 7 семестр			2	14		155	171	Зачёт
Раздел 2. Менеджмент спортивной организации в избранном виде спорта	7		4	6		48	58	
Тема 2.1. Классификация спортивных организаций			2	-		2	6	Опрос

Тема 2.2. Организационно-правовые формы спортивных организаций			-	-		2	4	Семинар
Тема 2.3. Нормативно-правовое обеспечение деятельности спортивных организаций			-	-		4	4	Опрос
Тема 2.4. Кадры спортивной организации их подготовка			2	2		4	8	Семинар
Тема 2.5. Планирование управления спортивной организацией			-	-		4	4	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			-	-		4	4	Контрольная работа
Тема 2.8. Методы управления конфликтом в спортивной организации			-	-		4	4	Ролевая игра
Тема 2.9. Риск-менеджмент спортивных организаций			-	-		4	4	Контрольная работа
Тема 2.10. Антикризисное управление в спортивных организациях			-	-		4	4	Семинар
Тема 2.11. Организационно-методические особенности деятельности различных организаций спортивной направленности (спортивной федерации, спортивного клуба, ДЮСШ, СДЮСШОР, ЦСП)			-	-		4	4	Семинар
Тема 2.12. Маркетинг коммерческих и некоммерческих спортивных организаций			-	2		4	4	Контрольная работа
Тема 2.13. Ответственность руководителей и специалистов спортивной организации			-	-		4	4	Реферат
Раздел 3. Менеджмент оказания спортивно-оздоровительных услуг в избранном виде спорта	7		-	4		48	34	
Тема 3.1. Стандарты и качество оказания			-	-		6	6	Опрос

спортивно-оздоровительных услуг								
Тема 3.2. Допуск к занятиям и медицинское сопровождение оказания спортивно-оздоровительных услуг			-	-		6	6	Контрольная работа
Тема 3.3. Требования к специалистам, непосредственно оказывающим физкультурно-оздоровительной услуги			-	-		6	6	Контрольная работа
Тема 3.4. Требования к помещениям и спортивному инвентарю			-	-		6	6	Контрольная работа
Тема 3.5. Маркетинг спортивно-оздоровительных услуг			-	2		6	6	Контрольная работа
Тема 3.6. Организация, планирование, контроль и учет учебно-тренировочной работы			-	-		6	6	Семинар
Тема 3.7. Обеспечение безопасности занимающихся в учебно-тренировочном процессе			2	2		6	10	Контрольная работа
Тема 3.8. Ответственность руководителей и специалистов за безопасность и качество оказания спортивно-оздоровительных услуг			-	2		6	8	Реферат
Раздел 4. Менеджмент спортивного мероприятия в избранном виде спорта	7		-	6		64	70	
Тема 4.1. Классификация и условия проведения спортивных мероприятий			-	2		8	10	Опрос
Тема 4.2. Организация и проведение учебно-тренировочных сборов			-	-		8	8	Контрольная работа
Тема 4.3. Организация и проведение спортивных соревнований			-	-		8	8	Контрольная работа
Тема 4.4. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий			-	2		8	10	Контрольная работа
Тема 4.5. Финансирование спортивных мероприятий			-	-		8	8	Контрольная работа

Тема 4.6. Освещение спортивных мероприятий в средствах массовой информации			-	-		8	8	Опрос
Тема 4.7. Обеспечение безопасности участников спортивных мероприятий			-	2		8	10	Контрольная работа
Тема 4.8. Ответственность организаторов спортивных мероприятий			-	-		8	8	Реферат
Итого за 8 семестр			4	16	9	160	189	Экзамен
Итого часов за год			6	30	9	315	360	

XIX. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ, ЧЕТВЁРТЫЙ КУРС

Раздел 1. Управление развитием избранного вида спорта в Российской Федерации

Тема 1.1. Структура управления физической культурой и спортом в РФ на федеральном уровне, уровне субъекта федерации и муниципальном уровне

Лекция

Государственные органы управления физической культурой и спортом в РФ. Совет при Президенте РФ по физической культуре и спорту.

Министерство спорта Российской Федерации.

Практические занятия

Профильные комитеты Государственной Думы и Федерального собрания, Общественной палаты.

Самостоятельная работа

Общественные органы управления физической культурой и спортом в Российской Федерации.

Экспертный совет при Правительстве РФ. Национальный Олимпийский комитет России. Общероссийские общественные организации (федерации, ассоциации) по видам спорта.

Тема 1.2. Стратегия и тактика государственной политики в сфере физической культуры и спорта в России

Самостоятельная работа

Стратегия развития физической культурой и спортом в РФ до 2020 года и ее основные положения.

Стратегические документы развития видов спорта в субъектах Российской Федерации.

Тема 1.3. Государственный, негосударственный (некоммерческий) и коммерческий секторы в физической культуре и спорте

Самостоятельная работа

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.

Тема 1.4. Развитие форм государственно-частного партнерства в сфере физической культуры и спорта

Практические занятия

Основные формы государственно-частного партнерства в области физической культуры и спорта.

Самостоятельная работа

Взаимодействие государственного, общественного и коммерческого секторов в целях развития спорта.

Тема 1.5. Нормативно-правовое и законодательное обеспечение развития спортивной отрасли

Практические занятия

Федеральное законодательство в области физической культуры и спорта. ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ».

Самостоятельная работа

Избранные главы Трудового кодекса. ФЗ «Об общественных объединениях».

ФЗ «О некоммерческих организациях». Основные положения.

Тема 1.6. Экономические механизмы развития спортивной отрасли

Самостоятельная работа

Целевые программы развития. Налоговые льготы для предприятий спортивной отрасли. Целевая программа развития физической культуры и спорта в РФ и ее реализация.

Целевые программы развития физической культуры и спорта на региональном и местном уровне.

Тема 1.7. Сущность и особенности управленческой деятельности в спортивной отрасли

Самостоятельная работа

Понятия и принципы управленческой деятельности в спортивной отрасли.

Управление региональным отделением общероссийской общественной организации по избранному виду спорта.

Управление региональным отделением общероссийской общественной организации по избранному виду спорта в условиях наличия в стране двух и более общероссийских общественных организаций по избранному виду спорта.

Тема 1.8. Управление развитием спорта высших достижений

Практические занятия

Совершенствование подготовки спортсменов на этапах отбора, профессионализации и подготовки к ответственным соревнованиям.

Самостоятельная работа

Научно-методическое и медико-биологическое обеспечение подготовки спортсменов.

Управление спортивной подготовкой на этапе высшего спортивного мастерства.

Тема 1.9. Управление развитием массового спорта

Самостоятельная работа

Создание условий для занятий физической культурой и спортом в регионе.

Финансирование отрасли. Развитие инфраструктуры и строительство временных и постоянных спортивных сооружений для проведения соревнований по избранному виду спорта.

Подготовка, переподготовка и повышение квалификации кадров.

Организация спортивно-массовых мероприятий.

Тема 1.10. Предпринимательство в спортивной отрасли

Самостоятельная работа

Основные организационно-правовые формы коммерческих организаций.

Коммерческая деятельность в спорте.

Программы развития малого предпринимательства в спортивной отрасли.

Основные направления деятельности в спортивной отрасли.

Тема 1.11. Программно-целевое планирование в физической культуре и спорте

Практические занятия

Основные принципы программно-целевого планирования.

Самостоятельная работа

Примеры целевых программ развития видов спорта в регионах РФ.

Целевая программа развития спортивной организации.

Тема 1.12. Тенденции развития спортивной отрасли

Практические занятия

Циклы развития спортивной отрасли. Эволюция государственных органов управления спортивной отраслью. Рост финансирования спортивной отрасли.

Самостоятельная работа

Реализация целевых программ развития на федеральном, региональном и местном уровнях.

Тема 1.13. Место и роль избранного вида спорта в эволюционном развитии спортивной отрасли России

Практические занятия

Оценка количества занимающихся видом спорта и его популярности.

Самостоятельная работа

Перспективный расчет уровня развития вида спорта на период.

Тема 1.14. Программы развития избранного вида спорта на федеральном уровне, уровне субъекта федерации и муниципальном уровне

Самостоятельная работа

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.

Тема 1.15. Служебно-прикладное и военно-прикладное значение избранного вида спорта

Самостоятельная работа

Основные направления прикладного применения навыков вида спорта.

Военно-спортивные и служебно-прикладные номинации.

Профессионально-прикладные дисциплины мотоциклетного спорта.

Мотоциклетное многоборье, авто ралли, рейды марафоны как инструмент подготовки высококлассных военных водителей для Вооруженных сил РФ, водителей для МЧС, МВД, ФСБ.

Раздел 2. Менеджмент спортивной организации в избранном виде спорта

Тема 2.1. Классификация спортивных организаций

Лекция

Спортивные секции, кружки, клубы, школы, другие общества и организации по автомобильному и мотоциклетному спорту, работающие в

стране под управлением общественных кадров.

Практические занятия

Автомобильные и мотоциклетные федерации, союзы, объединения, лиги, комиссии, комитеты и т.п.

Тема 2.2. Организационно-правовые формы спортивных организаций

Самостоятельная работа

Государственные, общественные и некоммерческие организации различных форм собственности.

Тема 2.3. Нормативно-правовое обеспечение деятельности спортивных организаций

Практические занятия

Основные положения законодательства в отношении спортивных организаций.

Самостоятельная работа

Основные положения ФЗ «Об общественных организациях», ФЗ «Об акционерных обществах», ФЗ «Об автономных учреждениях».

Тема 2.4. Кадры спортивной организации их подготовка

Лекция

Подготовка, переподготовка и повышение квалификации кадров для избранного вида спорта.

Практические занятия

ФЗ «Об образовании» и его применение в спортивной отрасли. Высшие учебные заведения России, занимающиеся подготовкой и переподготовкой кадров для автомобильного и мотоциклетного видов спорта.

Самостоятельная работа

Основные категории специалистов, их профессиональная характеристика и должностные обязанности.

Тема 2.5. Планирование в управлении спортивной организацией

Самостоятельная работа

Характеристика требований, предъявляемых к формулировке целей.

Планирование работы спортивной организации.

Тема 2.6. Технология подготовки и принятия управленческих решений в спортивной организации

Самостоятельная работа

Сбор и анализ информации. Консультации и анализ информации.

Формирование альтернатив.

Критерии наилучшего выбора из множества альтернатив. Подготовка управленческого решения. Реализация управленческого решения.

Тема 2.7. Финансово-экономические и хозяйственные аспекты деятельности физкультурно-спортивных организаций

Самостоятельная работа

Финансовое и хозяйственное планирование на отчетный период.

Текущая финансово-хозяйственная деятельность спортивной организации.

Тема 2.8. Методы управления конфликтом в спортивной организации

Самостоятельная работа

Понятие и природа конфликта. Конфликтующие стороны и их характеристики.

Методы обнаружения конфликта и управления им.

Тема 2.9. Риск-менеджмент спортивных организаций

Самостоятельная работа

Понятие риска. Природа рисковых событий. Классификация рисков.

Меры предотвращения рисков.

Управление рисками в спортивных организациях.

Тема 2.10. Антикризисное управление в спортивных организациях

Самостоятельная работа

Понятие кризиса. Признаки кризиса на предприятии спортивной отрасли.

Оценка кризиса. Концепция антикризисного управления.

Тема 2.11. Организационно-методические особенности деятельности различных организаций спортивной направленности (спортивной федерации, спортивного клуба, ДЮСШ, СДЮСШОР, ЦСП)

Практическая работа

Структура и функции спортивной организации в зависимости от организационно-правовой формы. Особенности деятельности государственных и муниципальных спортивных организаций.

Самостоятельная работа

Нормативно-правовое обеспечение деятельности ДЮСШ и СДЮСШОР.

Требования к педагогам при работе с детьми.

Тема 2.12. Маркетинг коммерческих и некоммерческих спортивных организаций

Практическая работа

Сущность и содержание маркетинга в спорте. Виды маркетинга в сфере физической культуры и спорта. Инструментарий маркетинга в сфере физической культуры и спорта.

Самостоятельная работа

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.

Тема 2.13. Ответственность руководителей и специалистов спортивной организации

Самостоятельная работа

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.

Раздел 3. Менеджмент оказания спортивно-оздоровительных услуг в избранном виде спорта

Тема 3.1. Стандарты и качество оказания спортивно-оздоровительных услуг

Самостоятельная работа

- 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.

Тема 3.2. Допуск к занятиям и медицинское сопровождение оказания спортивно-оздоровительных услуг

Самостоятельная работа

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.

Тема 3.3. Требования к специалистам, непосредственно оказывающим физкультурно-оздоровительной услуги

Самостоятельная работа

Лица, занимающиеся физкультурно-оздоровительной и спортивно-педагогической работой и имеющие установленную законодательством спортивную и профессиональную квалификацию.

Тема 3.4. Требования к помещениям и спортивному инвентарю

Самостоятельная работа

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 (спортивным залам)

Требования к открытым спортивным площадкам.

Состояние охраны труда в спортивном зале. Наличие инструкций по охране труда. Наличие акта-разрешения на проведение занятий в спортивном зале. Наличие и заполнение журнала регистрации инструктажа учащихся по охране труда, носилок и укомплектованность медицинской аптечки.

Тема 3.5. Маркетинг спортивно-оздоровительных услуг

Практические занятия

Рынок спортивно – оздоровительных услуг и его основные характеристики.

Предпосылки формирования рынка спортивно-оздоровительных услуг.

Основные понятия фитнес-индустрии.

Самостоятельная работа

Рынок спортивно-оздоровительных услуг России: специфика, проблемы, тенденции. Разработка стратегии вывода новой организации на рынок спортивно оздоровительных услуг.

Тема 3.6. Организация, планирование, контроль и учет учебно-тренировочной работы

Самостоятельная работа

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.

учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные, методические, учебная практика, их задачи и содержание.

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.

План лекции, беседы, учебного, учебно-тренировочного и тренировочного занятия, задание для самостоятельных занятий. План проведения наблюдений в соревнованиях.

Тема 3.7. Обеспечение безопасности занимающихся в учебно-тренировочном процессе

Лекция

Предупреждение травм, заболеваний, несчастных случаев при проведении спортивных мероприятий.

Самостоятельная работа

Санитарные правила содержания мест размещения и занятий физической культурой и спортом, утвержденными Главной государственной санитарной инспекцией Министерства здравоохранения Российской Федерации, и правила соревнований по видам спорта.

Тема 3.8. Ответственность руководителей и специалистов за безопасность качество оказания спортивно-оздоровительных услуг

Практические занятия

Руководство и непосредственная ответственность по проведению тренировок соревнований.

Самостоятельная работа

Несчастные случаи в спорте. Должностные инструкции и их соблюдение.

Статьи УК РФ «Халатность», «Причинение вреда здоровью по неосторожности».

Раздел 4. Менеджмент спортивного мероприятия в избранном виде спорта

Тема 4.1. Классификация и условия проведения спортивных мероприятий

Практические занятия

Спортивные и оздоровительные мероприятия для участников турниров, кроссов, марафонов, турниров по спортивным играм; Спортивные праздники; Спортивно-зрелищные вечера и концерты; Встречи с выдающимися спортсменами.

Самостоятельная работа

Показательные выступления ведущих спортсменов и представителей спортивных учреждений. Учебно-тренировочные сборы (УТС).

Тема 4.2. Организация и проведение учебно-тренировочных сборов

Самостоятельная работа

Цель, задачи и место проведения УТС. Положение об УТС. Организационные компоненты УТС. Составление сметы УТС. Составление итогового отчета.

Тема 4.3. Организация и проведение спортивных соревнований

Самостоятельная работа

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.

Тема 4.4. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий

Практические занятия

Цели и задачи проведения физкультурно-массового мероприятия.

Разработка и утверждение Программы спортивно-массового мероприятия.

Самостоятельная работа

План проведения спортивно-массового мероприятия.

Тема 4.5. Финансирование спортивных мероприятий

Самостоятельная работа

Бюджет спортивного мероприятия. Источники финансирования мероприятия. Методика работы со спонсорами. Стартовые взносы.

Расходы по организации, проведению и награждению.

Тема 4.6. Освещение спортивных мероприятий в средствах массовой информации

Самостоятельная работа

План освещения спортивного мероприятия в СМИ. Взаимодействие с различными видами СМИ: газеты, журналы, телевидение, интернет.

Тема 4.7. Обеспечение безопасности участников спортивных мероприятий

Практические занятия

Составление плана безопасности мероприятия и его согласование. Медицинское сопровождение мероприятий. Действия организаторов при несчастных случаях и в чрезвычайных ситуациях.

Самостоятельная работа

Взаимодействие организаторов с правоохранительными органами и обеспечение правопорядка. Страхование участников.

Тема 4.8. Ответственность организаторов спортивных мероприятий

Самостоятельная работа

Ответственность за причиненный вред участникам мероприятия.

Основные положения УК РФ, касающиеся причинения непредумышленного вреда здоровью и халатности.

**XX. Структура и содержание дисциплины пятого года заочной
формы обучения (9-й и 10-й семестры)**

Общая трудоемкость - 10 з.е. или 360 ч.

Ауд. – 46 ч. (8 ч. - лек., 38 ч. - пр.), СРС – 305ч., экз. – 9 ч.

Раздел 1. Организационно- управленческие компетенции специалиста в избранном виде спорта и их формирование	7		2	12		86	100	
Тема 1.1. Требования работодателя к специалисту в сфере физической культуры и спорта			-	4		15	19	Опрос
Тема 1.2. Компетентностная модель специалиста в сфере физической культуры и спорта			-	-		15	15	Опрос
Тема 1.3. Проектировочная компетенция (анализ, планирование, прогнозирование деятельности)			2	2		10	14	Контрольная работа
Тема 1.4. Организаторская компетенция (организация, координирование, контроль деятельности)			-	2		15	17	Реферат
Тема 1.5. Конструктивная компетенция (разработка и принятие разнообразных управленческих решений)			-	-		15	15	Опрос
Тема 1.6. Мобилизационная компетенция (мотивация и стимулирование деятельности подчиненных)			-	2		8	10	Ролевая игра
Тема 1.7. Коммуникативная компетенция (конструирование деловых взаимоотношений, организация связи с внешней средой)			-	2		8	10	Реферат
Раздел 2. Проектный менеджмент в избранном виде спорта	7		2	2		64	68	

Тема 2.1. Основы управления проектами в спортивной отрасли								Семинар
2.1.1. Понятие и сущность проекта в спорте			2	2		15	19	
2.1.2. Методическое обеспечение деятельности по управлению проектами в спорте			-	-		15	15	
2.1.3. Нормативно-правовое обеспечение деятельности по управлению проектами в спорте			-	-		15	15	
2.1.4. Стандарты управления проектами			-	-		15	15	
2.1.5. Жизненный цикл проекта			-	-		4	4	
Итого за 9-й семестр			4	14		150	168	Зачёт
Тема 2.2. Инициирование и обоснование проекта			4	16		85	105	Презентация общего плана проекта
2.2.1. Генерация идеи проекта			-	2		15	17	
2.2.2. Формирование целей проекта			-	2		-	2	
2.2.3. Разработка концепции проекта			2	2		10	14	
2.2.4. Анализ внешней и внутренней среды реализации проекта			-	2			2	
2.2.5. Техничко-экономическое обоснование проекта			-	2		10	12	
2.2.6. Критерии эффективности реализации проекта			-	4		10	14	
2.2.7. Источники финансирования и формы инвестирования проекта			2	2		10	14	
2.2.8. План реализации проекта			-	-		10	10	
2.2.9. Подготовка презентации и представление проекта			-	-		10	10	
2.2.10. Защита проекта			-	-		10	10	

Тема 2.3. Управление реализацией проекта			–	8		70	78	Презентация финансовой стоимости проекта
2.3.1. Управление расписанием проекта			-	4		20	24	
2.3.2. Управление стоимостью проекта			-	-		10	10	
2.3.3. Управление качеством проекта			-	4		10	14	
2.3.4. Управление рисками проекта			-	-		10	10	
2.3.5. Кризисные ситуации в процессе реализации проекта и их преодоление			-	-		10	10	
2.3.6. Окончание проекта			-	-		5	5	
2.3.7. Оценка эффективности реализации проекта			-	-		5	5	Защита проекта
Экзамен					9			
Итого за 10 семестр			4	24	9	155	183	
Раздел 3. НИР и УИРС	8							
3.1. Подготовка выпускной квалификационной работы			6					
3.2. Предзащита ВКР на кафедре						4		Апробация ВКР
Итого за год			8	38	9	305	360	

XXI. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ, ПЯТЫЙ КУРС

Раздел 1. Организационно-управленческие компетенции специалиста в избранном виде спорта и их формирование

Тема 1.1. Требования работодателя к специалисту в сфере физической культуры и спорта

Практические занятия

Построение системы управления качеством профессионального образования в сфере физической культуры и спорта с учетом требований рынка труда.

Самостоятельная работа

Изучение запросов рынка труда. Мониторинг качества профессионального образования. Анализ содержания учебных программ. Анализ тенденций развития сферы физической культуры и спорта. Разработка моделей специалиста.

Тема 1.2. Компетентностная модель специалиста в сфере физической культуры и спорта

Самостоятельная работа

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).

Тема 1.3. Проектировочная компетенция (анализ, планирование, прогнозирование деятельности)

Лекция

Знания в области делопроизводства, основ организации физкультурно-спортивных мероприятий.

Практические занятия

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.

Самостоятельная работа

Навыки владения методами планирования деятельности организации, анализа состояния внешней и внутренней среды, проведения маркетинговых исследований.

Тема 1.4. Организаторская компетенция (организация, координирование, контроль деятельности)

Практические занятия

Знания в области теории научной организации труда, психологии подбора и

расстановки персонала.

Самостоятельная работа

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.

Тема 1.5. Конструктивная компетенция (разработка и принятие разнообразных управленческих решений)

Самостоятельная работа

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.

Тема 1.6. Мобилизационная компетенция (мотивация и стимулирование деятельности подчиненных)

Практические занятия

Знания в области стилей руководства, делового поведения, управления группой, теории мотивации, технологий управления командой.

Самостоятельная работа

Умения выбирать и применять адекватные, эффективные методы мотивации подчиненных. Навыки владения методами стимулирования деятельности и

мотивационного воздействия, приемами управления персоналом.

Тема 1.7. Коммуникативная компетенция (конструирование деловых взаимоотношений, организация связи с внешней средой)

Практические занятия

Знания в области психологии личности и группы, группового поведения, конфликтологии, социологии (теории общественных отношений).

Самостоятельная работа

Умения предвосхищать, констатировать и регулировать, разрешать межличностные конфликты, вести переговоры, устанавливать деловые контакты с внешними организациями, организовывать связи со СМИ.

Раздел 2. Проектный менеджмент в избранном виде спорта

Тема 2.1. Основы управления проектами в спортивной отрасли

2.1.1. Понятие и сущность проекта в спорте

Лекция

Современное состояние управления проектами в России. Понятие проекта, классификация проектов. Бизнес-процессы - отличительные особенности.

Практические занятия

Программы и проекты. Стандарты управления проектами. Проекты в сфере спорта.

Самостоятельная работа

Особенности проектов в области прикладных видов спорта и экстремальной деятельности. Знания и навыки менеджеров проекта.

2.1.2. Методическое обеспечение деятельности по управлению проектами в спорте

Самостоятельная работа

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.

2.1.3. Нормативно-правовое обеспечение деятельности по управлению проектами в спорте

Самостоятельная работа

Документы проекта, Устав проекта. Содержание проекта.

2.1.4. Стандарты управления проектами

Самостоятельная работа

Международный стандарт управления проектами ISO 21500:2012.

Процедуры управления проектом по традиционной методологии.

Методология PMI, сформулированная в виде стандарта PMBOK.

2.1.5. Жизненный цикл проекта

Самостоятельная работа

Фазы и этапы развития проекта.

Тема 2.2. Иницирование и обоснование проекта

2.2.1. Генерация идеи проекта

Практические занятия

Выбор и инициация учебного проекта в области прикладных видов спорта.

Самостоятельная работа

Разработка Устава учебного проекта и содержания проекта.

2.2.2. Формирование целей проекта

Практические занятия

Анализ проблемы и формирование целей собственного проекта

2.2.3. Разработка концепции проекта

Лекция

От дерева проблем - к дереву работ; структуры проекта; иерархическая структура работ.

Практические занятия

Распределение работ между членами рабочей группы; матрица ответственности; календарный план; распределение ресурсов;

Самостоятельная работа

Последовательность работ типового учебного проекта. Диаграммы Ганта.

2.2.4. Анализ внешней и внутренней среды реализации проекта

Практические занятия

Определение среды проекта. Определение факторов способствующих и препятствующих реализации проекта.

2.2.5. Технико-экономическое обоснование проекта

Практические занятия

Ресурсы проекта. Оценка трудоемкости работ.

Самостоятельная работа

Принципы оптимизации по ресурсам. Бюджетирование проекта.

2.2.6. Критерии эффективности реализации проекта

Практические занятия

Уровень достижения целей проекта. Экономический критерий. Критерий сроков.

Самостоятельная работа

Интегральные критерии эффективности и успешности реализации проекта.

2.2.7. Источники финансирования и формы инвестирования проекта

Лекция

Финансирование из внутренних источников, из привлеченных средств, из заемных средств.

Практические занятия

Смешанное (комплексное, комбинированное) финансирование.

Самостоятельная работа

Реинвестирование прибыли.

2.2.8. План реализации проекта

Самостоятельная работа

Разработка иерархической структуры работ Календарного плана работ и матрицы ответственности собственного проекта.

2.2.9. Подготовка презентации и представление проекта

Практические занятия

Разработка презентации учебного проекта и рекламной компании учебного проекта.

2.2.10. Защита проекта

Самостоятельная работа

Порядок представления на защиту и процесс защиты проекта. Возвращение проекта на доработку. Критерии оценивания проекта. Презентация и защита собственных проектов.

Тема 2.3. Управление реализацией проекта

2.3.1. Управление расписанием проекта

Практические занятия

Проблемы реализации проектов. Технология ведения проекта. План коммуникаций. Разработка плана коммуникаций.

Самостоятельная работа

Роль и компетенции менеджера проекта.

2.3.2. Управление стоимостью проекта

Самостоятельная работа

Подготовка и проработка стоимостных решений по этапам и компонентам проекта.

2.3.3. Управление качеством проекта

Практические занятия

Критерии качества выполнения проекта. Управление качеством на базе стандартов ISO 9000-2000.

Самостоятельная работа

Надзор за качеством работ по проекту.

2.3.4. Управление рисками проекта

Самостоятельная работа

Анализ и идентификация рисков проекта. Бюджетные и временные риски.

2.3.5. Кризисные ситуации в процессе реализации проекта и их преодоление

Самостоятельная работа

Реализация рисков проекта. Основные разновидности кризисных ситуаций в процессе реализации проекта.

2.3.6. Окончание проекта

Самостоятельная работа

Подходы к мотивации участников. Маркетинг проекта: технологии

Презентации, разработка рекламной компании. Завершение проекта – анализ результатов.

2.3.7. Оценка эффективности реализации проекта

Самостоятельная работа

Критерии успеха-неудачи. Анализ эффективности выполненных работ. Составление отчета по проекту. Извлечение уроков.

XXII. Образовательные технологии

Формирующаяся педагогика компетенций, основываясь на традиционных видах учебной работы, предусматривает широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий (компьютерных симуляций, деловых и ролевых игр, разбор конкретных ситуаций, педагогические и иные тренинги) в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся. Кроме этого в рамках учебной дисциплины предусмотрены встречи с представителями российских и зарубежных организаций, государственных и общественных учреждений, мастер-классы экспертов и специалистов. Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, в целом в учебном процессе составит не менее 20% аудиторных занятий.

Основными формами организации аудиторных занятий являются лекции и практические занятия, рационально сочетающиеся в течение всего изучаемого курса.

На занятиях лекционного типа закладывают знания по разделам и темам учебного материала, формируют фундамент для его последующего самостоятельного усвоения и овладения общекультурными и профессиональными компетенциями, контролируют самостоятельную работу студентов.

Практические занятия, включая семинарские, методические, лабораторные, учебную практику, преобладают в изучении данного курса. Они направлены на овладение общекультурными и профессиональными компетенциями по дальнейшему развитию автомобильного и мотоциклетного спорта в России как эффективного средства оздоровления населения, проведению занятий тренировочно-спортивной и оздоровительной направленности, организации и судейству соревнований, анализу соревновательной и тренировочной деятельности. На практических занятиях происходит углубление знаний и формирование компетенций их применения в реальной практике, проводят коллективное обсуждение и индивидуальное творческое осмысление теоретического материала на базе самостоятельного изучения рекомендованной литературы, консультируют, обсуждают и оценивают самостоятельную работу студентов, что обеспечивает подготовку выпускника к самостоятельной профессиональной деятельности.

Внеаудиторная самостоятельная работа занимают особое место в овладении изучаемым курсом. Самостоятельная работа проводится по каждому разделу дисциплины и включает самостоятельное выполнение расчетно-графических работ, контрольно-тестовых практических заданий, подготовку к проведению контрольных тренировок и зачетных занятий, решение конкретных профессионально-ориентированных задач, подготовку к судейству соревнований, выполнение курсовой и выпускной квалификационной работы. Аудиторную самостоятельную работу проводят, как правило, в форме отчетов-консультаций по каждому самостоятельно выполненному заданию на аудиторных занятиях (не более 10% аудиторного времени).

XXIII. Формы оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

Виды контроля и отчетности студентов дифференцированы с таким расчетом, чтобы оценивать не столько степень механического запоминания учебного материала, сколько уровень его усвоения, понимания, осмысления и способности в итоге к практической реализации. Главной составной частью зачётно-экзаменационных требований, обязательным условиям допуска студента к зачету/экзамену являются результаты текущей отчетности по каждому самостоятельно выполненному заданию.

Изучение курса завершается зачетами в каждом нечетном семестре (1, 3, 5, 7, 9) и сдачей экзаменов во всех четных семестрах (2, 4, 6, 8, 10), т.е. в конце каждого года обучения.

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

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

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

Набранные баллы	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
зачет/незачет	Незачёт	зачёт			
Оценка по шкале ECTS	F	D	C	B	A
	неудовлетворительно	удовлетворительно	Хорошо	очень хорошо	отлично

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

Наряду с этим по изучаемой дисциплине студенты защищают курсовую работу в 6-м семестре и выпускную квалификационную работу при итоговой Государственной аттестации. Курсовую и выпускную квалификационную работы выполняют на актуальные в АиМС темы, они должны носить творческий, исследовательский, по возможности, экспериментальный характер.

Текущий контроль успеваемости представляет собой проверку усвоения учебного материала, регулярно осуществляемую на протяжении семестра, а также дает возможность для балльно-рейтинговой оценки успеваемости студента.

Применяемые формы текущего контроля:

- индивидуальный или групповой устный опрос;
- проверка выполнения практических заданий;
- проведение контрольных занятий/тренировок;
- проведение контрольных испытаний;
- расчетно-графические работы
- компьютерное или письменное тестирование;
- контроль самостоятельной работы студентов в форме судейства соревнований;
- контроль этапов выполнения курсовой и выпускной квалификационной работы.

Промежуточная аттестация осуществляется в конце семестра и может завершать изучение, как отдельной части дисциплины, так и ее разделов. Подобный контроль помогает оценить более крупные совокупности знаний и умений, в некоторых случаях – даже формирование определенных

профессиональных компетенций. Промежуточная аттестация проводится по результатам текущего контроля. Формами промежуточной аттестации являются – зачет, экзамен, курсовая работа, апробация ВКР.

Для определения уровня сформированности компетенций студента, прошедшего соответствующую подготовку, в настоящее время предлагаются новые методы. Наиболее распространенными из них являются - стандартизированные тесты с дополнительным творческим заданием, рейтинговая оценка и портфолио.

Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины, а также для контроля самостоятельной работы обучающегося по отдельным разделам дисциплины, темы рефератов и курсовых работ указаны в восьмом разделе.

XXIV. Примерный перечень тем рефератов, курсовых и выпускных квалификационных работ

1. Рефераты

1. Требования к экипировки гонщиков в автомобильном и мотоциклетном спорте.
2. Техника преодоления неровностей.
3. Классификация приемов руления.
4. Техника скоростного прохождения поворотов.
5. Классификация экстремальных дисциплин в автомобильном и мотоциклетном спорте.
6. Особенности соревновательной деятельности в избранном виде спорта.
7. Структура автодромной подготовки.
8. Оборудование соревновательных трасс.
9. План безопасности в автомобильных гонках ралли.

2. Курсовые работы

1. История возникновения и развитие гонок ралли-рейдов.
2. История возникновения и развитие соревнований в избранном виде спорта.
3. Безопасность и профилактика травматизма в избранном виде спорта.
4. Спортивные кодексы федераций в избранном виде спорта.
5. Приемы групповой и индивидуальной тактики в избранном виде спорта.
6. Обучение элементам техники и тактики в избранном виде спорта.
7. Особенности техники и тактики вождения ТС в кроссовых дисциплинах автомобильного и мотоциклетного спорта.
8. Педагогические особенности группового метода обучения.

3. Выпускные квалификационные работы

1. Аналитические
 - Эволюция автомобильного и мотоциклетного спорта.
 - Классификация приемов активной безопасности в автомобильном и мотоциклетном спорте.

- Инновационные педагогические технологии в системе контраварийной подготовки.
- Динамика спортивных достижений российских спортсменов в чемпионатах мира и Европы.
- Спортивная ранняя специализация в отдельных дисциплинах авто и мотоспорта.
- Перспективы развития экстремальных и прикладных дисциплин автомобильного и мотоциклетного спорта.
- Обеспечение безопасности спортсменов и зрителей в скоростных видах автомобильного и мотоциклетного спорта.

2. Экспериментальные

- Динамика ЧСС в отдельных дисциплинах автомобильного и мотоциклетного спорта.
- Оценка спортивной кондиции гонщиков методами тестирования.
- Повышение психологической устойчивости к стрессу.
- Характеристика личностных качеств спортсменов.
- Повышение результативности гонщиков средствами тактической подготовки.
- Особенности морфологических признаков спортсменов в автомобильном и мотоциклетном спорте.
- Новые формы, средства и методы для повышения профессиональной надежности водителей силовых структур.

3. Методические

- Повышение эффективности предсезонной и предсоревновательной подготовки гонщиков.
- Систематизация средств и методов специальной физической подготовки в экстремальных дисциплинах автомобильного и мотоциклетного спорта.
- Формирование предмета и метода контраварийного обучения водителей.

- Профессионально-прикладная подготовка водителей категорий «А», «В», «С», «Д», «Е».
- Особенности развития скоростно-силовых качеств гонщиков.
- Применение БАД в системе соревновательной подготовки гонщиков высшей квалификации.

XXV. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

1. Основная литература

Учебник

1. Цыганков Э. С. Высшая школа водительского мастерства: учебник для студентов вузов и профессионального образования водителей. – 2-е изд., перераб.и доп. / Э. С. Цыганков. – М.: ИКЦ Академкнига, 2008. – 400 с.: ил.

Учебные пособия

1. Ушаков С.В. Руководство для судей на трассе. – М., РАФ, 2009.
2. Франчук Д.Н. Управляемость карта: теория и практика /Д.Н. Франчук. – К. : ООО «Иван Федоров», 2007. – 320 с.; ил.
3. Цыганков Э.С. Школа профессионального мастерства военного водителя: учеб. – метод. пособие для дополнительного профессионального образования военных водителей. ООО «Альди-Принт» М., 2011

2. Дополнительная литература

1. Сингуринди Э. Г. Автомобильный спорт: Ч. 1 / Э. Г. Сингуринди. – М.: ДОСААФ, 1982.
2. Сингуринди Э. Г. Автомобильный спорт: Ч. 2 / Э. Г. Сингуринди. – М.: ДОСААФ, 1986.
3. Трофимец Ю. И. Мотокросс (подготовка гонщиков) / Ю. И. Трофимец. – М.: Патриот, 1990. – 142 с.
4. Автомобильный спорт: правила соревнований. – М., ДОССАФ, 1987.
5. Банников А.М. Управление развитием физической культуры и спорта в субъекте Российской Федерации (на примере Краснодарского края)// Теория и практика физической культуры. – 2002. - № 2. – С. 62-63.
6. Бариеников Е. М. Контраварийная тренажерная подготовка в автомобильном спорте: пособие для спортсменов и тренеров СТК ДОСААФ / Е. М. Бариеников, Э. С. Цыганков. – М.: ЦАМК ДОСААФ СССР, 1988.
7. Бариеников Е. М. Обучение техники скоростного руления в автомобильном спорте для самостоятельной подготовки студентов ГЦОЛИФКа / Е. М. Бариеников [и др.]. – М.: ГЦОЛИФК, 1989.
8. Блеер А. Н. Защитное вождение автомобиля: (активная безопасность водителя): учеб. пособие для студентов по специальности 13.00.08 (теория и методика профессионального образования автоспортсменов и водителей) / А. Н. Блеер, Э. С. Цыганков. – М., 2003.
9. Боуш Р. Л. Особенности подготовки юных спортсменов в ДЮСТШ ДОСААФ по мотоциклетному спорту: метод. разработка для студентов ГЦОЛИФКа / Р. Л. Боуш. – М.: РИО ГЦОЛИФК, 1990.
10. Боуш Р. Л. Прогнозирование спортивных результатов в мотоциклетном спорте: метод. разработка ГЦОЛИФКа / Р. Л. Боуш. – М.: РИО ГЦОЛИФК, 1992.
11. Ваганов В.И., Пинт А.А. Езжу без аварий. – М.: «Патриот», 1991. – 191с., ил.

- 12.Всероссийские спортивные федерации: вчера, сегодня, завтра: Материалы пленарного заседания «круглого стола». – М., 2008. – 54 с.
- 13 Галкин В.В. Экономика спорта и спортивный бизнес. – М.: Кнорус, 2006.
- 14.Галкин В.В. Экономика и управление физической культурой и спортом: учебное пособие для вузов . – Ростов н/Д: Феникс, 2006 – 448 с.
- 15.Градусов В. А. Общая физическая подготовка в тренировочном процессе мотокроссмана: метод. разработка для студентов спортивного факультета ГЦОЛИФКа / В. А. Градусов, А. М. Федоткин. – М.: РИО ГЦОЛИФК, 1985.
- 16.Джексон Р. Руководство по спортивному администрированию. – Минск: НОК Белоруссии, 2006. – 339 с.
- 17.Жолдак В.И. Основы менеджмента в спорте и туризме: учебник для общеобразовательных учреждений / РМАТ – Туристский университет. – в 2-х томах. – М.: Советский спорт, 2002.
- 18.Коноплянко В.И., Рыжков С.В., Воробьев Ю.В. Основы управления автомобилем и безопасности движения. – М., ДОССАФ, 1989. – 224 с.: ил.
- 19.Кузьмичева Е.В., Зозуля С.Н., Золотов М.И. Экономика физической культуры и спорта. – М.: Физкультура и спорт, 2008.
- 20.Мазур И. И., Шапиро В. Д., Ольдерогге Н. Г. Управление проектами. Издательство: Омега-Л, 2010 г.
- 21.Макарова Е.А. Профессиональный спорт: государство, менеджмент, право (футбол – бокс – теннис): монография / под общ. ред. д.э.н., проф. . академика РАЕН А.В. Орлова . – М.: Изд-во «Палеотип», 2007. – 236 с.
- 22.Маркетинг спорта / Под ред. Джона Бича и Саймона Чедвика: пер с англ. – М.: Альпина Паблшерз, 2010. – 706 с.
- 23.Муртазина Г.Х. Связи с общественностью в физической культуре, рекреации и спорте: метод. Казания/ Под ред. С.И. Росенко. – СПб.: СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2007. – 54 с.
- 24.Огарко К. Н. Теоретические основы устойчивого и управляемого движения автомобиля: учеб. пособие для студентов и слушателей РГАФК /

- К. Н. Огарко, П. Г. Розанцев, Е. Б. Пахалуева. – М.: РГАФК, 1995.
25. Организация судейства соревнований по автомобильному спорту: общие принципы и методические рекомендации. – М., РАФ, 2010.
26. Переверзин И.И. Менеджмент спортивной организации: учеб. Пособие – 3-е изд., перераб. и доп.. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 464 с.
27. Побыванец В.С. Спортивный менеджмент: учеб. Пособие . – М.: Физическая культура, 2009. – 129 с.
28. Починкин А.В. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта: учеб пособие.–2-е изд., доп. и перераб.–М.: Советский спорт, 2010.– 264 с.
29. Руководство к Своду знаний по управлению проектами Третье издание (Руководство РМВОК) Американский нац. стандарт ANSI/PMI 99-001-2004
30. Рихтер Т. Картинг. – М.: Машиностроение, 1988. – 400 с.: ил.
31. Сабинин А.А. Автодромы и специальные трассы. – М., ДОССАФ, 1978. 160 с. с ил.
32. Степанова О. Н. Маркетинг в сфере физической культуры и спорта. - 2-е изд. стереотип. - М.: Советский спорт, 2005. - 256 с.
33. Степанова О.Н. Маркетинг в физкультурно-спортивной деятельности. – М.: Советский спорт, 2008.
34. Томич М. Основы менеджмента в спорте. – М., 2005. – 352 с.
35. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: нормативное, правовое, организационно-управленческое, научно-методическое, материально-техническое и информационное обеспечение. Документы и материалы (2002 – 2008 годы) / авт – сост.: Фетисов В.А.,
36. Фетисов В.А., Орлов А.В., Макарова Е.А. Государственное управление в спорте: учебное пособие. – М.: ГОУ ВПО «РЭА им. Г.В. Плеханова», 2010. – 108 с.
37. Цыганков Э. С. Контраварийная подготовка в автомобильном спорте: учеб. пособие для студентов базового, тренерского и заочного факультетов ГЦОЛИФКа / Э. С. Цыганков. – М.: РИО ГЦОЛИФК, 1990.
38. Цыганков Э. С. Контраварийная подготовка водителей автотранспортных

- средств: учеб.- метод. пособие РГАФК. – Ч. 1. Контраварийная подготовка водителей категории «Д» / Э. С. Цыганков, Е. М. Бариеников. – М., 1994.
- 39.Цыганков Э. С. Контраварийная подготовка водителей автотранспортных средств: учеб.- метод. пособие РГАФК. – Ч. 2. Контраварийная подготовка водителей категории «Е» / Э. С. Цыганков, Е. М. Бариеников. – М., 1995.
- 40.Цыганков Э. С. Контраварийная подготовка водителей автотранспортных средств: учеб.- метод. пособие РГАФК. – Ч. 3. Контраварийная подготовка водителей категории «В» / Э. С. Цыганков, Е. М. Бариеников. – М., 1995.
- 41.Шулик, Г.И. «Классификация дисциплин мотоциклетного спорта» - методические рекомендации по дисциплине ТиМ избранного вида спорта (автомобильный и мотоциклетный спорт) для студентов, обучающихся по направлению 034300.62 «Физическая культура» / Г.И. Шулик - М. : НРМФ, 2013. – 95 с.

3. Электронные учебные ресурсы

RICHARD BURNS., «RALLY» PC CD-ROM - раллийный симулятор. – Компания «BUKA ENTERTAINMENT», 2003.

1. Атлас автомобильных дорог с маршрутизатором и поддержкой GPS. – ООО «ФИРМА «ИНГИТ», 2005.

2. Самоучитель вождения по городу на мотоцикле. ООО «Комульти», Россия. 2005 г., ООО «Бизнессофт», Россия, 2005.

3. Самоучитель вождения по городу на легковом автомобиле. ООО «Комульти», Россия. 2005 г., ООО «Бизнессофт», Россия, 2005.

4. Контраварийная подготовка подразделений сопровождения ДПС ГИБДД [Информационно-методический фильм] / А. Н. Блеер, Э. С. Цыганков, А. Е. Зажмицкий. – М.: РГУФК, 2005.

5. Филатов С. И. Orbita – PS 1 Программа по психодиагностике / С. И. Филатов, М. А. Новоселов. – М., 2003.

6. Цыганков Э. С. Уроки профессора Цыганкова: управление заднеприводным автомобилем: электронное учеб. пособие (DVD) / Э. С. Цыганков, С. В. Пушкарев; НОУ «НМУ Центр высшего водительского мастерства». – М., 2005.

7. Цыганков Э. С. Уроки профессора Цыганкова: твоя безопасность на дороге : электронное учеб. пособие (DVD): в 2 ч. / Э. С. Цыганков, С. В. Пушкарев; НОУ «НМУ Центр высшего водительского мастерства». – М., 2005.

8. Цыганков Э. С. Заочные уроки профессора Цыганкова: электронное учеб. пособие (CD): в 2 ч. / Э. С. Цыганков, А. Холод ; НОУ «НМУ Центр высшего водительского мастерства». – М., 2005.

4. Интернет сайты

1. www.cvvm.ru – Негосударственное образовательное учреждение «Научно-методический центр Высшего водительского мастерства» НОУ НМУ ЦВВМ г. Москва.
2. www.Auto-classi.ru – ЦВВМ г. СПб.
3. www.bmvclub.ru – Школа водительского мастерства BMW.
4. www.traintech.ru – Научно-техническая литература.
5. www.disser.biz – Каталог диссертаций по педагогике.
6. www.iforeg.ru – Уроки профессора Цыганкова Э.С.
7. www.akkc.ru – Автомобильные Комплектующие Компоненты 8. www.avtosport.ru – Последние новости автоспорта, ф-1, ралли, картинг, 4x4. Обзоры трасс, команд отечественных и зарубежных чемпионатов.
8. www.auto.mossport.ru – Автоспорт в Москве. Новости, результаты, календарь соревнований. Официальный сайт информационного портала Москомспорта.
9. www.autoracer.ru – Новости автоспорта, обзор автомобильных новинок, раздел тюнинг.
10. www.worldrally.ru – Чемпионат мира по ралли. Подробная история команд, последние новости с этапов мирового чемпионата. Календарь предстоящих этапов.
11. www.raf.su – Официальный сайт Российской Автомобильной Федерации.
12. www.rallyfan.ru – Большой FAQ по ралли, от любительского до спортивного. Статьи и книги о приемах и технике управления.
13. www.streetfire.net – Огромный видеоархив на автомобильную тематику.
14. www.motoxtreme.ru – Квадроциклы, аквабайки, снегоходы – каталог моделей. Новости и календарь соревнований.
15. www.motogonki.ru – Мир мотогонок, новости, календари соревнований. Шоссейно-кольцевые, эндуро, кросс, спидвей.
16. www.f-1.ru – История Ф-1. Последние новости, обзоры, статистика

чемпионата, схемы и описания трасс.

17. www.ngsa.ru – Официальный сайт Национальной Гоночной Серии АвтоВАЗ. Все о кубках: Lada, Kalina, Lada Revolution. Новости с трасс, календарь соревнований, характеристики автомобилей.

18. www.formularus.ru – «Формула Русь». Новости, технические характеристики автомобилей, стоимость и порядок участия в тестах и соревнованиях.

19. www.gokarting.ru – Картинг в России. История, устройство, типы картов. Картодромы в Москве и в регионах, школы картинга, соревнования. Техника и правила управления.

20. www.dragrace.ru – Российская Федерация Дрэгрейсинга. Авто и мото дрэг, правила, классы.

21. www.gokart.ru – Новости картинга и автоспорта. Обзоры картодромов Москвы. Школы картинга.

22. www.motoball.ru – Сайт мотобольной команды «Металлург». История мотобола в России и за рубежом. Правила, расписание и результаты игр.

23. www.offroad.ru – Внедорожное движение в России. Новости, календари соревнований, история соревнований, подготовка техники, полезные советы.

24. www.asport.ru – Сайт журнала автоспорт. Новости, тесты спортивных автомобилей, тюнинг.

25. www.sportline.ru – Экипировка для автоспорта и картинга, запчасти и комплектующие для подготовки спортивных автомобилей.

26. www.sprintrally.narod.ru – Любительские ралли-спринты (организаторы). Автомногоборье.

27. www.nrmf.ru – Официальный сайт Национальной Российской Мотоциклетной Федерации.

5. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение дисциплины

Материально-техническое обеспечение дисциплины предполагает наличие компьютерной техники с целью презентации материалов и принтеров для распечатки тестовых и практических заданий для студентов.

Наличие транспортных средств для проведения практических занятий, специальных тренажерных устройств для отработки технических приемов, формирования умений и навыков. Разметочное оборудование и радиосвязь, секундомеры, сигнальные флаги. Видео-фото оборудование.

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



Институт спорта и физического воспитания

Кафедра теории и методики волейбола

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«Б1.Б.21 ВОЛЕЙБОЛ»

Направление подготовки: **49.03.01 «Физическая культура»**

Направленность (профиль): **«Спортивная подготовка в избранном виде спорта»**

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная / заочная*

Год набора **2016** г.

Москва – 2017г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института спорта
и физического воспитания
Протокол № 8 от «21» апреля 2016 г.

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

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

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

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

Составитель:

Булыкина Л.В., к.п.н., доцент кафедры ТиМ волейбола ФГБОУ ВО
«РГУФКСМиТ»

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

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

Рецензент:

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

1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины (модуля) «Б1.Б.21 Волейбол»

подготовка квалифицированных специалистов по физической культуре и спорту, в частности, изучение технологии проведения занятий по волейболу.

Дисциплина (модуль) «Б1.Б.21 Волейбол» реализуется на русском языке.

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

Программа дисциплины (модуля) «Б1.Б.21 Волейбол» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ВО) с учетом рекомендаций примерной основной образовательной программы (ПрООП), на основе учебного плана по направлениям подготовки ФГОС ВО третьего поколения: 49.03.01 «Физическая культура», профиль «Спортивная подготовка в избранном виде спорта».

При разработке программы были использованы следующие нормативные документы:

- ФГОС ВО и учебный план по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура».

Дисциплина «Б1.Б.21 Волейбол», является важнейшим компонентом физической культуры и культуры личности, тесно взаимосвязана с дисциплинами гуманитарного и естественно-научного цикла, ориентирована на познание части культуры, являющейся специфическим фактором совершенствования естественных (природных) качеств и способностей человека, оптимизации физического развития и восстановления здоровья в целом.

В ходе освоения данной дисциплины студент приобретает знания о теоретических основах волейбола как средства для упрочения и сохранения здоровья и поддержания высокой работоспособности; методике проведения занятий волейболом с учетом возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся; составлении конспекта занятий по волейболу. В процессе

обучения студент приобретает навыки проведения занятий по обучению волейбола (в том числе прикладными, необходимыми в избранной профессии) и личный опыт выполнения упражнений.

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
ОК-8	<i>Знать:</i> основные методы физического воспитания и укрепления здоровья	1-2		2
	<i>Уметь:</i> регулярно следовать им в повседневной жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих	1-2		2
	<i>Владеть:</i> навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности	1-2		2
ОПК-2	<i>Знать:</i> - основы дидактики; - основы теории и методики физической культуры; - медико-биологические и психологические особенности различных категорий занимающихся; - методику проведения учебных занятий по базовым видам спорта; - требования образовательных стандартов.	1-2		2
	<i>Уметь:</i> - применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической культуры; - разрабатывать учебные программы занятий по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов;	1-2		2
	<i>Владеть:</i> - навыками планирования и проведения учебных занятий по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры, требований образовательных стандартов, учета специфики базовых видов спорта.	1-2		2
ОПК-8	<i>Знать:</i> правила соревнований по базовым видам спорта и избранному виду спорта; - документы планирования и проведения соревнований; - особенности организации и проведения соревнований	1-2		2

	различного уровня; - обязанности организаторов и судей соревнования; - основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований.			
	<i>Уметь:</i> организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство соревнований; - обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований	1-2		2
	<i>Владеть:</i> - навыками организации и проведения соревнований различного уровня; - умением осуществлять объективное судейство соревнований	1-2		2
ПК-3	<i>Знать:</i> - требования к содержанию образовательных программ; - рабочие документы планирования педагогического процесса; - цель, задачи, структуру, содержание, формы и виды учебных занятий различной направленности; - федеральные стандарты спортивной подготовки, типовые программы спортивной подготовки - по видам спорта	1-2		2
	<i>Уметь:</i> разрабатывать учебные программы конкретных занятий в избранной физкультурно-спортивной деятельности на основе требований государственных стандартов	1-2		2
	<i>Владеть:</i> методикой разработки учебных планов и программ учебных занятий различной направленности	1-2		2

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) «Б1.Б.21 Волейбол» составляет **2 зачетных единицы**, **72 академических часа**, из которых **2 часа** занятий лекционного типа, **40 часов** занятий семинарского типа и **30 часов** самостоятельной подготовки.

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. Техника безопасности при организации и проведении занятий волейболом	1-2	1				
2	Техника игры	1-2		12	12		

2.1	Основные понятия и классификация техники			2	2		
2.2	Техника передачи мяча сверху			2	2		
2.3	Техника передачи мяча снизу			2	2		
2.4	Техника нападения			2	2		
2.5	Техника блокирования			2	2		
2.6	Техника подачи			2	2		
3	Основы методики обучения, воспитания и тренировки в волейболе	1-2		16	8		
3.1	Методика обучения приемам и технике игры в нападении			8	4		
3.2	Методика обучения приемам и технике защиты			8	4		
4	Правила игры, организации и проведения соревнований по волейболу	1-2	1	10	8		
4.1	Основные положения Правил соревнований			2	2		
4.2	Правила организации и методика проведения соревнований по волейболу			2	2		
4.3	Методика судейства соревнований по волейболу			2	2		
4.4	Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по волейболу			4	2		
5	Волейбол в государственной системе физического воспитания	1-2			2		
6	Тестирование уровня физической подготовленности студентов (начальное и итоговое)	1-2		2			
Итого часов: 72 часа			2	40	30		зачет

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) «Б1.Б.21 Волейбол» составляет **2 зачетных единицы, 72 академических часа**, из которых **2 часа** занятий лекционного типа **8 часов** занятий семинарского типа и **62 часа** самостоятельной подготовки.

Заочная форма обучения

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

			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Введение в дисциплину. Техника безопасности при организации и проведении занятий по волейболу	2	1		2		
2	Техника игры	2		2	12		
2.1	Основные понятия и классификация техники				2		
2.2	Техника передачи мяча сверху				2		
2.3	Техника передачи мяча снизу				2		
2.4	Техника нападения				2		
2.5	Техника блокирования				2		
2.6	Техника подачи				2		
3	Основы методики обучения, воспитания и тренировки в волейболе	2		4	32		
3.1	Методика обучения приемам и технике игры в нападении			2	16		
3.2	Методика обучения приемам и технике защиты			2	16		
4	Правила игры, организации и проведения соревнований по волейболу	2	1	1	12		
4.1	Основные положения Правил соревнований				4		
4.2	Правила организации и методика проведения соревнований по волейболу				4		
4.3	Методика судейства соревнований по волейболу				4		
4.4	Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по волейболу			1			
5	Волейбол в государственной системе физического воспитания	2			4		
6	Тестирование уровня физической подготовленности студентов (начальное и итоговое)			1			
Итого часов: 72 часа			2	8	62		зачет

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) «Б1.Б.21 Волейбол»

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) «Б1.Б.21 Волейбол» .

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) «Б1.Б.21 Волейбол».

**Контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации
(для зачета) студентов**

1. Волейбол как эффективное средство оздоровления населения.
2. Волейбол в общеобразовательной школе.
3. Структура соревновательной деятельности в волейболе.
4. Содержание соревновательной деятельности в волейболе.
5. Требования соревновательной деятельности к личностным и психическим качествам волейболиста.
6. Физиологические показатели физической нагрузки волейболиста.
7. Психическая напряженность игровой деятельности в волейболе.
8. Классификации техники игры нападения.
9. Классификация техники игры защиты.
10. Специфика подготовки мест занятий на различных этапах подготовки волейболистов.
11. Требования к обеспечению безопасности занимающихся во время проведения занятий.
12. Методика комплексного использования словесных, наглядных и практических методов обучения.
13. Формы организации и проведения занятий по волейболу.
14. Основные положения правил соревнований по волейболу.
15. Классификация международных и всероссийских соревнований по волейболу.
16. Основные документы планирования и проведения соревнований по волейболу.
17. Требования к подготовке протоколов соревнований по волейболу.
18. Возрастные категории участников соревнований по волейболу.
19. Состав судейской бригады и функции каждого участника в соревнованиях по волейболу.
20. Основные способы и системы проведения соревнований по

волейболу.

21. Организация и судейство соревнований по волейболу.

Вопросы по правилам игры:

1. Характеристика игры. Цель команд и определение победителя.
2. Игровое поле. Размеры, линии, зоны и места на площадке.
3. Стойки, сетка (высота), антенны и ленты.
4. Игроки команд. Количественный состав команд. Права и обязанности капитана команды.
5. Игровая форма и экипировка.
6. Игровой формат. Набор очка, выигрыш партии и матча.
7. Начальная расстановка команды.
8. Позиции и позиционные ошибки.
9. Состояния игры: мяч в игре, мяч вне игры, мяч в площадке мяч «за».
10. Игра с мячом: удары команды, характеристика удара и ошибки при игре с мячом.
11. Мяч у сетки.
12. Подача (очередность, разрешение, выполнение, ошибки и «заслон»).
13. Блокирование и удары команды, ошибки.
14. Замены игроков и тайм-ауты.
15. Интервалы и смена площадок.
16. Игрок «либеро».
17. Поведение участников и санкции (шкала санкций).
18. Судьи (судейская бригада и судьи).
19. Жесты судей.
20. Методика ведения протокола игры.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля) «Б1.Б.21 Волейбол».

а) Основная литература:

1. Волейбол : [учеб. для студентов вузов физ. культуры] / под общ. ред. А.В.

- Беляева, М.В. Савина. - 4-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2009. - 359 с.: ил.
2. Волейбол для всех : учеб.-метод. пособие / под общ. ред.: Булькиной Л.В., Фомина Е.В. - М.: ТВТ Дивизион, 2012. - 77 с.: ил.
3. Губа, В.П. Волейбол в университете : теорет. и учеб.-метод. обеспечение системы подгот. студентов в спортив. клубе : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101 : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / В.П. Губа, А.В. Родин. - М.: Сов. спорт, 2009. - 161 с.: ил.
4. Кунянский, В.А. Волейбол : Судейство в вопросах и ответах / В.А. Кунянский ; [под общ. ред. Ю.В. Питерцева]. - М.: ТВТ Дивизион, 2011. - 191 с.: табл.
5. Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование : метод. пособие / подгот. А.В. Беляевым ; Всерос. федерация волейбола. - М.: человек, 2009. - 55 с.: ил.
6. Фурманов А.Г. Волейбол : [учеб. пособие] / А.Г. Волейбол. - Минск: Современ. шк., 2009. - 227 с.: ил.

б) Дополнительная литература:

1. Виера Б. Волейбол: Шаги к успеху / Барбара Л. Виера, Бонни Джилл Фергюсон. - М.: АСТ: Астрель, 2004. - 161 с.: таб., фот.
2. Волейбол, гандбол, баскетбол : Организация и проведение соревнований по упрощенным правилам: [учеб. пособие] / В.Ф. Мишенькина [и др.] ; Гос. ком-т РФ по физ. культуре и спорту, Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта. - Омск: [Изд-во СибГУФК], 2004. - 115 с.: ил.
3. Железняк Ю.Д. Волейбол. Методическое пособие по обучению игре / Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянский, А.В. Чачин. - М.: Терра-спорт: Олимпия Press, 2005. - 112 с.: ил.
4. Клещев Ю. Волейбол / Ю. Клещев. - М.: ФиС, 2005. - 399 с.: ил.
5. Козырева Л.В. Волейбол / Л.В. Козырева. - М.: ФКиС, 2003. - 168 с.: ил.
6. ТВТ Дивизион, 2004. - 177 с.: ил.
7. Кунянский В.А. Волейбол : практикум для судей / В.А. Кунянский. - М.: ТВТ

Дивизион, 2004. - 177 с.: ил.

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

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

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

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

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

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

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

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю) «Б1.Б.21 Волейбол», включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

– *программное обеспечение дисциплины (модуля):*

1. Операционная система - Microsoft Windows.

2. Офисный пакет приложений - Microsoft Office Standard.

3. Локальная антивирусная программа - Dr.Web.

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

5. Информационно-правовое обеспечение - Гарант.

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

6. "Университетская библиотека онлайн" ЭБС www.biblioclub.ru

7. Национальный цифровой ресурс "Рукопонт" ЭБС www.rucont.ru

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

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) «Б1.Б.21 Волейбол».

Материально-техническое обеспечение включает в себя: организацию условий для проведения практических занятий, наличие необходимого технического и спортивного оборудования, учебно-методический материал.

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Б1.Б.21 Волейбол»
 для обучающихся Института спорта и физического воспитания
 1 курса, 1-6 группы
 направления подготовки/ специальности 49.03.01 «Физическая культура»
 направленности (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»
 очной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: **ТиМ волейбола**

Сроки изучения дисциплины (модуля): **1** семестр

Форма промежуточной аттестации: **зачет**

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) ¹	Максимальное кол-во баллов
1	Посещение учебных занятий	Весь период	18
2	Сдача контрольных нормативов	14-16 неделя	15
3	Правила соревнований по волейболу	16 неделя	15
4	Составление положения о соревнованиях по волейболу	5-7 неделя	7
5	Судейство учебной игры	8-15 неделя	10
6	Составление план - конспекта занятия	5-6 неделя	10
7	Написание реферата	8-9 неделя	10
	Зачёт	17 неделя	15
	ИТОГО		100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Составление план - конспекта занятия, пропущенного студентом	2
2	Просмотр и анализ соревнований сборных команд РГУФКСМиТ	2
3	Написание реферата по теме пропущенной студентом	2

¹ Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

4	Презентация по теме «История развития волейбола»	2
---	--	---

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

К зачету допускается студент, набравший не менее 46 баллов, имея возможность, 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) «Б1.Б.21 Волейбол»
 для обучающихся Института спорта и физического воспитания
 1 курса, 7-17 группы
 направления подготовки/ специальности 49.03.01 «Физическая культура»
 направленности (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»
 очной формы обучения

II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: **ТиМ волейбола**

Сроки изучения дисциплины (модуля): **2** семестр

Форма промежуточной аттестации: **зачет**

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) ²	Максимальное кол-во баллов
1	Посещение учебных занятий	Весь период	18
2	Сдача контрольных нормативов	39-41 неделя	15
3	Правила соревнований по волейболу	42 неделя	15
4	Составление положения о соревнованиях по волейболу	30-32 неделя	7
5	Судейство учебной игры	33-36 неделя	10
6	Составление план - конспекта занятия	29-31 неделя	10
7	Написание реферата	27-30 неделя	10
	Зачёт	43 неделя	15
	ИТОГО		100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Составление план - конспекта занятия, пропущенного студентом	2
2	Просмотр и анализ соревнований сборных команд РГУФКСМиТ	2
3	Написание реферата по теме пропущенной студентом	2

² Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

4	Презентация по теме «История развития волейбола»	2
---	--	---

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

К зачету допускается студент, набравший не менее 46 баллов, имея возможность, 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) «Б1.Б.21 Волейбол»
 для обучающихся Института спорта и физического воспитания
1 курса, группы
 направления подготовки/ специальности 49.03.01 «Физическая культура»
 направленности (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»
заочной формы обучения

III. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: **ТиМ волейбола**

Сроки изучения дисциплины (модуля): **2** семестр

Форма промежуточной аттестации: **зачет**

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) ³	Максимальное кол-во баллов
1	Посещение учебных занятий		18
2	Сдача контрольных нормативов		15
3	Правила соревнований по волейболу		15
4	Составление положения о соревнованиях по волейболу		7
5	Судейство учебной игры		10
6	Составление план - конспекта занятия		10
7	Написание реферата		10
	Зачёт		15
	ИТОГО		100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Составление план - конспекта занятия, пропущенного студентом	2
2	Просмотр и анализ соревнований сборных команд РГУФКСМиТ	2
3	Написание реферата по теме пропущенной студентом	2

³ Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

4	Презентация по теме «История развития волейбола»	2
---	--	---

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

К зачету допускается студент, набравший не менее 46 баллов, имея возможность, 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

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



Институт спорта и физического воспитания

Кафедра Теории и методики волейбола

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

«Б1.Б.21 ВОЛЕЙБОЛ»

Направление подготовки: **49.03.01 «Физическая культура»**

Направленность (профиль): **«Спортивная подготовка в избранном виде спорта»**

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная/заочная*

Год набора **2016г.**

Москва – 2017 г.

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) «Б1.Б.21 Волейбол»

составляет 2 зачетных единицы.

1.Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля): *1-2 семестр - очная форма обучения, 2 семестр – заочная форма обучения.*

2.Цель освоения дисциплины (модуля) «Б1.Б.21 Волейбол» является:

подготовка квалифицированных специалистов по физической культуре и спорту, в частности, изучение технологии проведения занятий по волейболу.

Дисциплина (модуль) «Б1.Б.21 Волейбол» реализуется на русском языке.

3.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю) «Б1.Б.21 Волейбол»:

В результате освоения дисциплины, студент должен овладеть следующими компетенциями:

- способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8);
- способность проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов (ОПК-2);
- способность организовывать и проводить соревнования и осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта (ОПК-8);
- способность разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий (ПК-3).

4.Краткое содержание дисциплины (модуля) «Б1.Б.21 Волейбол»:

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. Техника безопасности при организации и проведении занятий волейболом	1-2	1				
2	Техника игры	1-2		12	12		
2.1	Основные понятия и классификация техники			2	2		
2.2	Техника передачи мяча сверху			2	2		
2.3	Техника передачи мяча снизу			2	2		
2.4	Техника нападения			2	2		
2.5	Техника блокирования			2	2		
2.6	Техника подачи			2	2		
3	Основы методики обучения, воспитания и тренировки в волейболе	1-2		16	8		
3.1	Методика обучения приемам и технике игры в нападении			8	4		
3.2	Методика обучения приемам и технике защиты			8	4		
4	Правила игры, организации и проведения соревнований по волейболу	1-2	1	10	8		
4.1	Основные положения Правил соревнований			2	2		
4.2	Правила организации и методика проведения соревнований по волейболу			2	2		
4.3	Методика судейства соревнований по волейболу			2	2		
4.4	Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по волейболу			4	2		
5	Волейбол в государственной системе физического воспитания	1-2			2		
6	Тестирование уровня физической подготовленности студентов (начальное и итоговое)	1-2		2			
Итого часов: 72 часа			2	40	30		зачет

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся, в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Введение в дисциплину. Техника безопасности при организации и проведении занятий по волейболу	2	1		2		
2	Техника игры	2		2	12		
2.1	Основные понятия и классификация техники				2		
2.2	Техника передачи мяча сверху				2		
2.3	Техника передачи мяча снизу				2		
2.4	Техника нападения				2		
2.5	Техника блокирования				2		
2.6	Техника подачи				2		
3	Основы методики обучения, воспитания и тренировки в волейболе	2		4	32		
3.1	Методика обучения приемам и технике игры в нападении			2	16		
3.2	Методика обучения приемам и технике защиты			2	16		
4	Правила игры, организации и проведения соревнований по волейболу	2	1	1	12		
4.1	Основные положения Правил соревнований				4		
4.2	Правила организации и методика проведения соревнований по волейболу				4		
4.3	Методика судейства соревнований по волейболу				4		
4.4	Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по волейболу			1			
5	Волейбол в государственной системе физического воспитания	2			4		
6	Тестирование уровня физической подготовленности студентов (начальное и итоговое)			1			
Итого часов: 72 часа			2	8	62		зачет

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



Институт спорта и физического воспитания

Кафедра теории и методики волейбола

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«Б1.Б.21 ВОЛЕЙБОЛ»

Направление подготовки: **49.03.01 «Физическая культура»**

Направленность (профиль): **«Спортивная подготовка в избранном виде спорта»**

Уровень образования: *бакалавриат*

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

Год набора **2016** г.

Москва – 2017г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института спорта
и физического воспитания
Протокол № 8 от «21» апреля 2016 г.

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

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

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

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

Составитель:

Булыкина Л.В., к.п.н., доцент кафедры ТиМ волейбола ФГБОУ ВО
«РГУФКСМиТ»

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

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

Рецензент:

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

1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины (модуля) «Б1.Б.21 Волейбол»

подготовка квалифицированных специалистов по физической культуре и спорту, в частности, изучение технологии проведения занятий по волейболу.

Дисциплина (модуль) «Б1.Б.21 Волейбол» реализуется на русском языке.

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

Программа дисциплины (модуля) «Б1.Б.21 Волейбол» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ВО) с учетом рекомендаций примерной основной образовательной программы (ПрООП), на основе учебного плана по направлениям подготовки ФГОС ВО третьего поколения: 49.03.01 «Физическая культура», профиль «Спортивная подготовка в избранном виде спорта».

При разработке программы были использованы следующие нормативные документы:

- ФГОС ВО и учебный план по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура».

Дисциплина «Б1.Б.21 Волейбол», является важнейшим компонентом физической культуры и культуры личности, тесно взаимосвязана с дисциплинами гуманитарного и естественно-научного цикла, ориентирована на познание части культуры, являющейся специфическим фактором совершенствования естественных (природных) качеств и способностей человека, оптимизации физического развития и восстановления здоровья в целом.

В ходе освоения данной дисциплины студент приобретает знания о теоретических основах волейбола как средства для упрочения и сохранения здоровья и поддержания высокой работоспособности; методике проведения занятий волейболом с учетом возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся; составлении конспекта занятий по волейболу. В процессе

обучения студент приобретает навыки проведения занятий по обучению волейбола (в том числе прикладными, необходимыми в избранной профессии) и личный опыт выполнения упражнений.

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
ОК-8	<i>Знать:</i> основные методы физического воспитания и укрепления здоровья			1
	<i>Уметь:</i> регулярно следовать им в повседневной жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих			1
	<i>Владеть:</i> навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности			1
ОПК-2	<i>Знать:</i> - основы дидактики; - основы теории и методики физической культуры; - медико-биологические и психологические особенности различных категорий занимающихся; - методику проведения учебных занятий по базовым видам спорта; - требования образовательных стандартов.			1
	<i>Уметь:</i> - применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической культуры; - разрабатывать учебные программы занятий по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов;			1
	<i>Владеть:</i> - навыками планирования и проведения учебных занятий по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры, требований образовательных стандартов, учета специфики базовых видов спорта.			1
ОПК-8	<i>Знать:</i> правила соревнований по базовым видам спорта и избранному виду спорта; - документы планирования и проведения соревнований; - особенности организации и проведения соревнований			1

	различного уровня; - обязанности организаторов и судей соревнования; - основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований.			
	<i>Уметь:</i> организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство соревнований; - обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований			1
	<i>Владеть:</i> - навыками организации и проведения соревнований различного уровня; - умением осуществлять объективное судейство соревнований			1
ПК-3	<i>Знать:</i> - требования к содержанию образовательных программ; - рабочие документы планирования педагогического процесса; - цель, задачи, структуру, содержание, формы и виды учебных занятий различной направленности; - федеральные стандарты спортивной подготовки, типовые программы спортивной подготовки - по видам спорта			1
	<i>Уметь:</i> разрабатывать учебные программы конкретных занятий в избранной физкультурно-спортивной деятельности на основе требований государственных стандартов			1
	<i>Владеть:</i> методикой разработки учебных планов и программ учебных занятий различной направленности			1

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) «Б1.Б.21 Волейбол» составляет **2 зачетных единицы, 72 академических часа**, из которых **2 часа** занятий лекционного типа **8 часов** занятий семинарского типа и **62 часа** самостоятельной подготовки.

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся, в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Введение в дисциплину. Техника безопасности при организации и проведении занятий по волейболу	1	1		2		
2	Техника игры	1		2	12		

2.1	Основные понятия и классификация техники				2		
2.2	Техника передачи мяча сверху				2		
2.3	Техника передачи мяча снизу				2		
2.4	Техника нападения				2		
2.5	Техника блокирования				2		
2.6	Техника подачи				2		
3	Основы методики обучения, воспитания и тренировки в волейболе	1		4	32		
3.1	Методика обучения приемам и технике игры в нападении			2	16		
3.2	Методика обучения приемам и технике защиты			2	16		
4	Правила игры, организации и проведения соревнований по волейболу	1	1	1	12		
4.1	Основные положения Правил соревнований				4		
4.2	Правила организации и методика проведения соревнований по волейболу				4		
4.3	Методика судейства соревнований по волейболу				4		
4.4	Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по волейболу			1			
5	Волейбол в государственной системе физического воспитания	1			4		
6	Тестирование уровня физической подготовленности студентов (начальное и итоговое)			1			
Итого часов: 72 часа			2	8	62		зачет

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) «Б1.Б.21 Волейбол»

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) «Б1.Б.21 Волейбол» .

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) «Б1.Б.21 Волейбол».

Контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации (для зачета) студентов

1. Волейбол как эффективное средство оздоровления населения.
2. Волейбол в общеобразовательной школе.
3. Структура соревновательной деятельности в волейболе.

4. Содержание соревновательной деятельности в волейболе.
5. Требования соревновательной деятельности к личностным и психическим качествам волейболиста.
6. Физиологические показатели физической нагрузки волейболиста.
7. Психическая напряженность игровой деятельности в волейболе.
8. Классификации техники игры нападения.
9. Классификация техники игры защиты.
10. Специфика подготовки мест занятий на различных этапах подготовки волейболистов.
11. Требования к обеспечению безопасности занимающихся во время проведения занятий.
12. Методика комплексного использования словесных, наглядных и практических методов обучения.
13. Формы организации и проведения занятий по волейболу.
14. Основные положения правил соревнований по волейболу.
15. Классификация международных и всероссийских соревнований по волейболу.
16. Основные документы планирования и проведения соревнований по волейболу.
17. Требования к подготовке протоколов соревнований по волейболу
18. Возрастные категории участников соревнований по волейболу.
19. Состав судейской бригады и функции каждого участника в соревнованиях по волейболу.
20. Основные способы и системы проведения соревнований по волейболу.
21. Организация и судейство соревнований по волейболу.

Вопросы по правилам игры:

1. Характеристика игры. Цель команд и определение победителя.
2. Игровое поле. Размеры, линии, зоны и места на площадке.
3. Стойки, сетка (высота), антенны и ленты.

4.Игроки команд. Количественный состав команд. Права и обязанности капитана команды.

5.Игровая форма и экипировка.

6.Игровой формат. Набор очка, выигрыш партии и матча.

7.Начальная расстановка команды.

8.Позиции и позиционные ошибки.

9.Состояния игры: мяч в игре, мяч вне игры, мяч в площадке мяч «за».

10.Игра с мячом: удары команды, характеристика удара и ошибки при игре с мячом.

11.Мяч у сетки.

12.Подача (очередность, разрешение, выполнение, ошибки и «заслон»).

13.Блокирование и удары команды, ошибки.

14.Замены игроков и тайм-ауты.

15.Интервалы и смена площадок.

16.Игрок «либеро».

17.Поведение участников и санкции (шкала санкций).

18.Судьи (судейская бригада и судьи).

19.Жесты судей.

20.Методика ведения протокола игры.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля) «Б1.Б.21 Волейбол».

а) Основная литература:

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

2.Волейбол для всех : учеб.-метод. пособие / под общ. ред.: Булыкиной Л.В., Фомина Е.В. - М.: ТВТ Дивизион, 2012. - 77 с.: ил.

3.Губа, В.П. Волейбол в университете : теорет. и учеб.-метод. обеспечение системы подгот. студентов в спортив. клубе : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101 : рек. УМО по образованию в

обл. физ. культуры и спорта / В.П. Губа, А.В. Родин. - М.: Сов. спорт, 2009. - 161 с.: ил.

4.Кунянский, В.А. Волейбол : Судейство в вопросах и ответах / В.А. Кунянский ; [под общ. ред. Ю.В. Питерцева]. - М.: ТВТ Дивизион, 2011. - 191 с.: табл.

5.Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование : метод. пособие / подгот. А.В. Беляевым ; Всерос. федерация волейбола. - М.: человек, 2009. - 55 с.: ил.

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

б)Дополнительная литература:

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

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

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

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

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

6.ТВТ Дивизион, 2004. - 177 с.: ил.

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

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

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

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

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

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

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

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

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю) «Б1.Б.21 Волейбол», включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

– *программное обеспечение дисциплины (модуля):*

1.Операционная система - Microsoft Windows.

2.Офисный пакет приложений - Microsoft Office Standard.

3.Локальная антивирусная программа - Dr.Web.

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

5.Информационно-правовое обеспечение - Гарант.

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

6."Университетская библиотека онлайн" ЭБС www.biblioclub.ru

7.Национальный цифровой ресурс "Руконт" ЭБС www.rucont.ru

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

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) «Б1.Б.21 Волейбол».

Материально-техническое обеспечение включает в себя: организацию условий для проведения практических занятий, наличие необходимого технического и спортивного оборудования, учебно-методический материал.

Наименование объектов и средств учебно-методического материально-технического обеспечения	Количество
Учебная аудитория	1
Спортивный зал № 230 с 2-мя площадками 18х9 м	1
Технические средства обучения	
Компьютер	1

Видеоплеер стандарта VHS	1
Телевизор-видеомонитор	1
DVD-плеер	1
Мультимедийный проектор	1
Экран	1
Фотоаппарат (кинокамера)	1
Экранно-звуковые пособия	
Видеозаписи Учебные видеомодули	по 1 комплекту
Учебно-практическое оборудование	
Мячи: волейбольные, набивные 1 и 2 кг, малый (теннисный)	По количеству обучающихся в группе
Макеты волейбольной площадки для занятий по тактике	2
Скамейка гимнастическая жесткая (длина – 2м; 4 м)	2-4
Гантели (вес: от 0,50 до 2.70 кг)	По количеству обучающихся в группе
Резиновые амортизаторы длинные различного сопротивления	По количеству обучающихся в группе
Скакалки	По количеству обучающихся в группе
Корзины для мячей	2

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Б1.Б.21 Волейбол»
для обучающихся Института спорта и физического воспитания
1 курса, группы
направления подготовки/ специальности 49.03.01 «Физическая культура»
направленности (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»
заочная (ускоренное обучение на базе ВПО) формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: **ТиМ волейбола**

Сроки изучения дисциплины (модуля): **1** семестр

Форма промежуточной аттестации: **зачет**

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) ¹	Максимальное кол-во баллов
1	Посещение учебных занятий		18
2	Сдача контрольных нормативов		15
3	Правила соревнований по волейболу		15
4	Составление положения о соревнованиях по волейболу		7
5	Судейство учебной игры		10
6	Составление план - конспекта занятия		10
7	Написание реферата		10
	Зачёт		15
	ИТОГО		100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Составление план - конспекта занятия, пропущенного студентом	2
2	Просмотр и анализ соревнований сборных команд РГУФКСМиТ	2

¹ Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

3	<i>Написание реферата по теме пропущенной студентом</i>	2
4	<i>Презентация по теме «История развития волейбола»</i>	2

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

К зачету допускается студент, набравший не менее 46 баллов, имея возможность, 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

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



Институт спорта и физического воспитания

Кафедра Теории и методики волейбола

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

«Б1.Б.21 ВОЛЕЙБОЛ»

Направление подготовки: **49.03.01 «Физическая культура»**

Направленность (профиль): **«Спортивная подготовка в избранном виде спорта»**

Уровень образования: *бакалавриат*

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

Год набора **2016г.**

Москва – 2017 г.

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) «Б1.Б.21 Волейбол»

составляет 2 зачетных единицы.

1.Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля): *1 семестр – заочная форма обучения.*

2.Цель освоения дисциплины (модуля) «Б1.Б.21 Волейбол» является:

подготовка квалифицированных специалистов по физической культуре и спорту, в частности, изучение технологии проведения занятий по волейболу.

Дисциплина (модуль) «Б1.Б.21 Волейбол» реализуется на русском языке.

3.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю) «Б1.Б.21 Волейбол»:

В результате освоения дисциплины, студент должен овладеть следующими компетенциями:

- способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8);
- способность проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов (ОПК-2);
- способность организовывать и проводить соревнования и осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта (ОПК-8);
- способность разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий (ПК-3).

4.Краткое содержание дисциплины (модуля) «Б1.Б.21 Волейбол»:

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся, в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Введение в дисциплину. Техника безопасности при организации и проведении занятий по волейболу	1	1		2		
2	Техника игры	1		2	12		
2.1	Основные понятия и классификация техники				2		
2.2	Техника передачи мяча сверху				2		
2.3	Техника передачи мяча снизу				2		
2.4	Техника нападения				2		
2.5	Техника блокирования				2		
2.6	Техника подачи				2		
3	Основы методики обучения, воспитания и тренировки в волейболе	1		4	32		
3.1	Методика обучения приемам и технике игры в нападении			2	16		
3.2	Методика обучения приемам и технике защиты			2	16		
4	Правила игры, организации и проведения соревнований по волейболу	1	1	1	12		
4.1	Основные положения Правил соревнований				4		
4.2	Правила организации и методика проведения соревнований по волейболу				4		
4.3	Методика судейства соревнований по волейболу				4		
4.4	Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по волейболу			1			
5	Волейбол в государственной системе физического воспитания	1			4		
6	Тестирование уровня физической подготовленности студентов (начальное и итоговое)			1			
Итого часов: 72 часа			2	8	62		зачет

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.22 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 в избранном виде спорта
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2016 г.

Москва – 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института спорта и физического воспитания
Протокол № 8 от 21 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.

Составитель:

Баюрин Александр Павлович, старший преподаватель кафедры ТиМ
тяжелоатлетических видов спорта им. А.С.Медведева РГУФКСМиТ.

Рецензент:

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

1.Цель освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины «Тяжелоатлетические виды спорта» является формирование знаний, умений, навыков в применении средств и методов тяжелоатлетических видов спорта в практической физкультурно-спортивной деятельности.

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Дисциплина «Тяжелоатлетические виды спорта» является одной из обязательных дисциплин вариативной части цикла Б1.Б.22 дисциплин ФГОС ВО по направлению 49.03.01 «Физическая культура» профиль «Спортивная подготовка в избранном виде спорта».

Изучение данной дисциплины тесно связано с дисциплинами «Теория и методика избранного вида спорта» и «Спортивно-педагогическое совершенствование» в профессионально-прикладной части воспитания силовых способностей, базируется на взаимосвязи с дисциплинами «Анатомия» и «Биомеханика».

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	наименование	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
ОК-8	Знать: - основные методы физического воспитания и укрепления здоровья с помощью средств тяжелоатлетических видов спорта. Уметь: - регулярно следовать основным методам физического воспитания и укрепления здоровья в повседневной жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих Владеть: - навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности с помощью средств тяжелоатлетических видов спорта.	1(2)	2(9)

ОПК-2	Знать: - основы дидактики; - основы теории и методики физической культуры; - медико-биологические и психологические особенности различных категорий занимающихся; - методику проведения учебных занятий по базовым видам спорта; - требования образовательных стандартов.	1(2)	2(9)
	Уметь: - применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической культуры; - разрабатывать учебные программы занятий по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов;	1(2)	2(9)
	Владеть: - навыками планирования и проведения учебных занятий по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры, требований образовательных стандартов, учета специфики базовых видов спорта.	1(2)	2(9)
ОПК-8	Знать: - правила соревнований по базовым видам спорта и избранному виду спорта; - документы планирования и проведения соревнований; - особенности организации и проведения соревнований различного уровня; - обязанности организаторов и судей соревнования; - основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований.	1(2)	2(9)
	Уметь: - организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство соревнований; - обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований.	1(2)	2(9)
	Владеть: - навыками организации и проведения соревнований различного уровня; - умением осуществлять объективное судейство соревнований.	1(2)	2(9)
ПК-3	Знать: - требования к содержанию образовательных программ; - рабочие документы планирования педагогического процесса; - цель, задачи, структуру, содержание, формы и виды учебных занятий различной направленности; - федеральные стандарты спортивной подготовки, типовые программы спортивной подготовки - по видам спорта.	1(2)	2(9)
	Уметь: - разрабатывать учебные планы на основе реализуемых образовательных программ; - разрабатывать учебные программы конкретных занятий в избранной физкультурно-спортивной деятельности на основе требований государственных стандартов.	1(2)	2(9)
	Владеть: методикой разработки учебных планов и программ учебных занятий различной направленности.	1(2)	2(9)

3. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 зачетные единицы, 72 академических часа.

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	1. Характеристика тяжелоатлетических видов спорта и их прикладное значение	1(2)	2		20		
2	1.1. История возникновения и становления тяжелоатлетических видов спорта. Основы правил тяжелоатлетических видов спорта	1(2)	1		8		
3	1.2. Понятие сила. Виды силовых способностей и их характеристика.	1(2)	0.5		6		
4	1.3. Особенности воспитания физических качеств лиц различного пола и возраста с использованием средств скоростно-силовой подготовки	1(2)	0.5		6		
5	2. Обучение технике упражнений тяжелоатлетических видов спорта	1(2)		40			
6	2.1. Методика обучения рывку штанги	1(2)		4			
7	2.2. Методика обучения толчку штанги от груди	1(2)		4			
8	2.3. Методика обучения подъему штанги на грудь	1(2)		4			

9	2.4. Базовые и локальные упражнения для мышц нижних конечностей	1(2)		4			
10	2.5. Базовые и локальные упражнения для мышц туловища	1(2)		4			
11	2.6. Базовые и локальные упражнения для мышц плечевого пояса	1(2)		4			
12	2.7. Соревновательные упражнения пауэрлифтинга	1(2)		8			
13	2.8. Соревновательные упражнения гиревого двоеборья (толчок, рывок)	1(2)		4			
14	2.9. Основы силового жонглирования гирями	1(2)		4			
15	3. Методика разработки комплексов силовых упражнений и составления тренировочных программ силовой направленности	1(2)			10		
16	3.1. Комплексы упражнений с гантелями	1(2)			2		
17	3.2. Комплексы упражнений с гирями	1(2)			2		
18	3.3. Комплексы упражнений на тренажерах	1(2)			2		
19	3.4. Средства прикладной силовой подготовки	1(2)			2		
20	3.5. Методика составления тренировочных программ различной направленности	1(2)			2		
	Итого:		2	40	30		Зачет 1(2) семестр

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	1. Характеристика тяжелоатлетических видов спорта и их прикладное значение	2(9)	2		24		
2	1.1.История возникновения и становления тяжелоатлетических видов спорта. Основы правил тяжелоатлетических видов спорта	2(9)	1		8		
3	1.2.Понятие сила. Виды силовых способностей и их характеристика.	2(9)	0.5		8		
4	1.3. Особенности воспитания физических качеств лиц различного пола и возраста с использованием средств скоростно-силовой подготовки	2(9)	0.5		8		
5	2. Обучение технике упражнений тяжелоатлетических видов спорта	2(9)		8			
6	2.1. Методика обучения рывку штанги	2(9)		1			
7	2.2. Методика обучения толчку штанги от груди	2(9)		1			
8	2.3. Методика обучения подъему штанги на грудь	2(9)		1			
9	2.4. Базовые и локальные упражнения для мышц нижних конечностей	2(9)		1			
10	2.5. Базовые и локальные упражнения для мышц туловища	2(9)		1			

11	2.6. Базовые и локальные упражнения для мышц плечевого пояса	2(9)		1			
12	2.7. Соревновательные упражнения пауэрлифтинга	2(9)		1			
13	2.8. Соревновательные упражнения гиревого двоеборья (толчок, рывок)	2(9)		0.5			
14	2.9. Основы силового жонглирования гириями	2(9)		0.5			
15	3. Методика разработки комплексов силовых упражнений и составления тренировочных программ силовой направленности	2(9)			38		
16	3.1. Комплексы упражнений с гантелями	2(9)			8		
17	3.2. Комплексы упражнений с гириями	2(9)			8		
18	3.3. Комплексы упражнений на тренажерах	2(9)			8		
19	3.4. Средства прикладной силовой подготовки	2(9)			8		
20	3.5. Методика составления тренировочных программ различной направленности	2(9)			6		
	Итого:		2	8	62		Зачет 2(9) семестр

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

Образовательные технологии

Основными формами организации аудиторных занятий являются лекции и практические занятия.

На **занятиях лекционного типа** закладывают знания по разделам и темам учебного материала, формируют фундамент для его последующего самостоятельного усвоения и овладения общекультурными и профессиональными компетенциями, контролируют самостоятельную работу студентов.

На **практических занятиях** происходит углубление знаний и формирование компетенций их применения в реальной практике, проводят коллективное обсуждение и индивидуальное творческое осмысление теоретического материала на базе самостоятельного изучения рекомендованной литературы, консультируют, обсуждают и оценивают самостоятельную работу студентов, что обеспечивает подготовку выпускника к самостоятельной профессиональной деятельности. Освоение курса включает также подготовку к выполнению требований по выполнению практических нормативов по тяжелоатлетическим видам спорта.

Внеаудиторная **самостоятельная работа** занимает особое место в овладении изучаемым курсом. Самостоятельная работа проводится по каждому разделу дисциплины и включает самостоятельное выполнение контрольно-тестовых практических заданий, подготовку к проведению контрольных тренировок и зачетных занятий, решение конкретных профессионально-ориентированных задач, написание и защите рефератов.

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

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

Контрольные вопросы к зачёту

1. Характеристика тяжёлой атлетики как вида спорта и его прикладное значение.
2. Последовательность обучения подъёму штанги на грудь для толчка.

3. Характеристика пауэрлифтинга как вида спорта и его прикладное значение.
4. Последовательность обучения рывку штанги.
5. Характеристика бодибилдинга как вида спорта и его прикладное значение
6. Последовательность обучения толчку штанги от груди.
7. Характеристика гиревого спорта и его прикладное значение.
8. Основные принципы прикладной скоростно-силовой подготовки.
9. Метод максимальных усилий при воспитании силовых способностей.
10. Базовые упражнения для мышц-сгибателей нижних конечностей и техника их выполнения.
11. Повторно-серийный метод при воспитании силовых способностей.
12. Базовые упражнения для мышц-разгибателей туловища и техника их выполнения.
13. Метод интервальной тренировки с использованием отягощений.
14. Базовые упражнения для мышц-сгибателей туловища и техника их выполнения.
15. Метод круговой тренировки с использованием отягощений.
16. Базовые упражнения для мышц-разгибателей плечевого пояса и техника их выполнения.
17. Характеристика центрально-нервного фактора, влияющего на проявление скоростно-силовых способностей.
18. Базовые упражнения для мышц-сгибателей плечевого пояса и техника их выполнения.
19. Характеристика мышечных факторов, влияющих на проявление скоростно-силовых способностей.
20. Базовые упражнения для мышц-разгибателей нижних конечностей и техника их выполнения.
21. Локальные упражнения для мышц-разгибателей нижних конечностей и техника их выполнения.
22. характеристика энергетических факторов, влияющих на проявление скоростно-силовых способностей.
23. Характеристика психолого-педагогических факторов, влияющих на проявление скоростно-силовых способностей.
24. Локальные упражнения для мышц-разгибателей туловища и техника их выполнения.
25. Характеристика гигиенических факторов, влияющих на проявление скоростно-силовых способностей.
26. Локальные упражнения для мышц-сгибателей туловища и техника их выполнения.
27. Основные правила соревнований по тяжёлой атлетике.
28. Локальные упражнения для мышц-разгибателей плечевого пояса и техника их выполнения.
29. Основные правила соревнований по пауэрлифтингу.

30. Локальные упражнения для мышц-сгибателей плечевого пояса и техника их выполнения.
31. Основные правила соревнований по бодибилдингу.
32. Локальные упражнения для мышц-сгибателей нижних конечностей и техника их выполнения.
33. Техника выполнения соревновательных упражнений в пауэрлифтинге.
34. Основные правила соревнований по гиревому двоеборью (толчок, рывок гирь).
35. Применение комплексов упражнений с гантелями в оздоровительных целях.
36. Основные правила соревнований по силовому жонглированию гирями.
37. Применение комплексов упражнений на тренажёрах в оздоровительных целях.
38. Основные правила соревнований по толчку двух гирь (длинный цикл).
39. Применение комплексов упражнений с гирями в оздоровительных целях.
40. Применение комплексов упражнений скоростно-силового характера с весом собственного тела и подручных средств в оздоровительных целях.

Учет успеваемости студентов ведется в форме текущих зачетов по пройденным темам, а также зачета в сроки, предусмотренные учебным планом. Зачет выставляется за знание пройденных разделов теоретического курса, овладение техникой и методикой преподавания, сдачу нормативов текущего контроля (согласно Информационной справке по дисциплине).

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

- а) Основная литература:
 1. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. – [3-е изд.] . – М. : Сов. Спорт, 2013. – 216 с. : ил.
 2. Гришина Ю.И. Основы силовой подготовки : знать и уметь : учеб. пособие для студентов вузов : доп. УМО по направлениям пед. образования / Ю.И.Гришина . – Ростов н/Д : Феникс, 2011. – 281 с. : ил.
 3. Делавье, Ф. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин : [пер. с англ.] / Фредерик Делавье. – 2-е изд., доп. – М. : Рипол классик, 2013. – 192 с. : ил.
 4. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера : Наука побеждать / Озолин Николай Георгиевич. – М. : АСТ: Астрель : Полиграфиздат, [2011]. – 863 с. : ил.

5. Основы персональной тренировки: - Киев: Олимпийская литература, 2012 г.- 724 с.

б) Дополнительная литература:

1. Бельский, И. В. Системы эффективной тренировки: Армрестлинг. Бодибилдинг. Бенчпресс. Пауэрлифтинг / И.В.Бельский. - Мн: Вида-Н, 2003. - 352 с. (4 экз.)
2. Бомпа, Т.О. Серьёзный силовой тренинг / Тудор О. Бомпа, Мауро Ди Паскуале, Лоренцо Дж. Крнаккиа. – М. : Астрель, [2010]. – 303 с. : ил.
3. Вейдер, Д. Система стройльства тела (перевод с английского) / Джо Вейдер. - М.: ФиС, 1992 .-112 с.
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
5. Виноградов Г.П. Атлетизм: Теория и методика тренировки : учебник для высших учебных заведений / Г.П.Виноградов. – М. : Советский спорт, 2009. – 328 с.: ил. ISBN 978-5-0296-9.
6. Ильинич, В.И. Самостоятельная коррекция физического развития и телосложения в старшем школьном и студенческом возрасте : учеб. пособие для студентов вузов, изучающих дисциплину «Физ. культура», кроме направлений и специальностей в обл. физ. культуры и спорта : доп. Науч.-метод. советом по физ. культуре М-ва образования и науки РФ / В.И. Ильинич; М-во с.-х. РФ, Федер. гос. образоват. учреждение высш. проф. образования Гос. ун-т по землеустройству, Каф. физ. воспитания. – М., 2011. -197 с. : ил.
7. Ингерлейб, М.Б. Анатомия физических упражнений / Михаил Ингерлейб. – Изд. 3-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2010. – 188 с. : ил.
8. Скотников, В.Ф. Особенности спортивной подготовки женщин: учебное пособие / В.Ф.Скотников, С.Ю.Тё, С.Э Тё, Ю.Ф. Назаренко. - М. : Физическая культура, 2006.-181 с. ISBN 978-5-9746-0066-1.

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

www.fitsport.ru

www.ironworld.ru

www.wikipedia.org

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю) «Тяжелоатлетические виды спорта», включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем: Обучающие программы:

- Электронный учебник:

Смирнов, В.Е. Тяжелоатлетические упражнения. Методика обучения / В.Е.Смирнов, М.А.Новосёлов, А.Н. Гацунаев [и др.]: Электронное

мультимедийное учебное пособие для студентов вузов физической культуры. – М.: РГУФКСиТ, 2007, CD-ROM.

- Образовательные контент:

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

–программное обеспечение дисциплины (модуля):

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

–современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

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

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).

Для обеспечения учебно-тренировочного процесса по освоению дисциплины «Тяжелая атлетика» требуется наличие следующего инвентаря и оборудования:

1. Свободные отягощения – тяжелоатлетические грифы (мужские и женские) и грифы для пауэрлифтинга с набором дисков, гантели разной массы, гири, имитационные снаряды.
2. Тренажеры и грузоблочные устройства для тренировки отдельных мышечных групп.
3. Вспомогательный инвентарь – плинты, гимнастические скамейки, ляжки тренировочные, магнелия
4. Учебные плакаты (по анатомии, биомеханике, топографии упражнений), видеофильмы, презентации

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

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Тяжелоатлетические виды спорта» для обучающихся института Спорта и физического воспитания по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очная форма обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ ТАВС им. А.С. Медведева.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1(2) семестр для очной формы обучения

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

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

Очная форма обучения

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальн. кол-во баллов
1	Написание плана-конспекта к практическому занятию	<i>В течение срока изучения дисциплины</i>	6
2	Сдача контрольных нормативов: «Методика обучения технике тяжелоатлетических упражнений» Рывок/толчок	<i>В течение срока изучения дисциплины</i>	14
3	Сдача контрольных нормативов: «Методика обучения технике тяжелоатлетических упражнений» Приседания, жим, тяга	<i>В течение срока изучения дисциплины</i>	14
4	Сдача контрольных нормативов: «Методика обучения технике тяжелоатлетических упражнений» Гиревой спорт	<i>В течение срока изучения дисциплины</i>	14
5	Тестирование по теме «Общие основы тяжелоатлетических видов спорта»	<i>За неделю до окончания дисциплины</i>	10
6	Проведение части учебного занятия	<i>В течение срока изучения дисциплины</i>	12
7	Посещение учебных занятий	<i>За весь семестр</i>	10 (0,6/1)
	<i>Зачёт</i>		20
	ИТОГО		100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимально е кол-во баллов
1	<i>Написание реферата по теме «Название»*</i>	15
2	<i>Презентация к реферату по теме «Название»*</i>	10

*Примерные темы рефератов

1. Характеристика тяжелоатлетических видов спорта (тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, бодибилдинг, гиревой спорт) и их прикладное значение.
2. Факторы, влияющие на проявление скоростно-силовых способностей.
3. Методика обучения рывку штанги и подъёму штанги на грудь для толчка.
4. Методика обучения толчку штанги от груди.
5. Методы воспитания скоростно-силовых способностей.
6. Воспитание выносливости с использованием отягощений.
7. Воспитание гибкости с использованием отягощений.
8. Физическая подготовка с использованием отягощений в избранном виде спорта.
9. Предупреждение травматизма с использованием отягощений в избранном виде спорта.

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), 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 «Тяжелоатлетические виды спорта» для обучающихся института Спорта и физического воспитания по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочная форма обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ ТАВС им. А.С. Медведева.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1(9) семестр для очной формы обучения

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

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

Заочная форма обучения

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) ¹	Максимальн. кол-во баллов
1	Сдача контрольных нормативов: «Методика обучения технике тяжелоатлетических упражнений» Рывок/толчок	<i>В течение курса обучения</i>	18
2	Сдача контрольных нормативов: «Методика обучения технике тяжелоатлетических упражнений» Приседания, жим, тяга	<i>В течение курса обучения</i>	18
3	Сдача контрольных нормативов: «Методика обучения технике тяжелоатлетических упражнений» Гиревой спорт	<i>В течение курса обучения</i>	18
4	Тестирование по теме «Общие основы тяжелоатлетических видов спорта»	<i>В течение курса обучения</i>	16
5	Посещение учебных занятий	<i>За весь семестр</i>	10 (0,6/1)
	<i>Зачёт</i>		20
	ИТОГО		100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимально е кол-во баллов
1	<i>Написание реферата по теме «Название»*</i>	15
2	<i>Презентация к реферату по теме «Название»*</i>	10

¹ Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

*Примерные темы рефератов

10. Характеристика тяжелоатлетических видов спорта (тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, бодибилдинг, гиревой спорт) и их прикладное значение.
11. Факторы, влияющие на проявление скоростно-силовых способностей.
12. Методика обучения рывку штанги и подъёму штанги на грудь для толчка.
13. Методика обучения толчку штанги от груди.
14. Методы воспитания скоростно-силовых способностей.
15. Воспитание выносливости с использованием отягощений.
16. Воспитание гибкости с использованием отягощений.
17. Физическая подготовка с использованием отягощений в избранном виде спорта.
18. Предупреждение травматизма с использованием отягощений в избранном виде спорта.

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

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

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



Институт спорта и физического воспитания

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

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

«Б1.Б.22 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 в избранном виде спорта
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2016 г.

Москва – 2017 г.

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 зачетные единицы.

1.Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля): 1(2) по очной форме обучения, 2(9) семестр по заочной форме обучения

2.Цель освоения дисциплины (модуля):

Целью освоения дисциплины «Тяжелоатлетические виды спорта» является формирование знаний, умений, навыков в применении средств и методов тяжелоатлетических видов спорта в практической физкультурно-спортивной деятельности. Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)
	наименование
ОК-8	Знать: - основные методы физического воспитания и укрепления здоровья с помощью средств тяжелоатлетических видов спорта. Уметь: - регулярно следовать основным методам физического воспитания и укрепления здоровья в повседневной жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих Владеть: - навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности с помощью средств тяжелоатлетических видов спорта.

ОПК-2	Знать: <ul style="list-style-type: none"> - основы дидактики; - основы теории и методики физической культуры; - медико-биологические и психологические особенности различных категорий занимающихся; - методику проведения учебных занятий по базовым видам спорта; - требования образовательных стандартов.
	Уметь: <ul style="list-style-type: none"> - применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической культуры; - разрабатывать учебные программы занятий по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов;
	Владеть: <ul style="list-style-type: none"> - навыками планирования и проведения учебных занятий по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры, требований образовательных стандартов, учета специфики базовых видов спорта.
ОПК-8	Знать: <ul style="list-style-type: none"> - правила соревнований по базовым видам спорта и избранному виду спорта; - документы планирования и проведения соревнований; - особенности организации и проведения соревнований различного уровня; - обязанности организаторов и судей соревнования; - основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований.
	Уметь: <ul style="list-style-type: none"> - организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство соревнований; - обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований.
	Владеть: <ul style="list-style-type: none"> - навыками организации и проведения соревнований различного уровня; - умением осуществлять объективное судейство соревнований.
ПК-3	Знать: <ul style="list-style-type: none"> - требования к содержанию образовательных программ; - рабочие документы планирования педагогического процесса; - цель, задачи, структуру, содержание, формы и виды учебных занятий различной направленности; - федеральные стандарты спортивной подготовки, типовые программы спортивной подготовки - по видам спорта.
	Уметь: <ul style="list-style-type: none"> - разрабатывать учебные планы на основе реализуемых образовательных программ; - разрабатывать учебные программы конкретных занятий в избранной физкультурно-спортивной деятельности на основе требований государственных стандартов.
	Владеть: методикой разработки учебных планов и программ учебных занятий различной направленности.

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 зачетные единицы, 72 академических часа.

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	1. Характеристика тяжелоатлетических видов спорта и их прикладное значение	1(2)	2		20		
2	1.1. История возникновения и становления тяжелоатлетических видов спорта. Основы правил тяжелоатлетических видов спорта	1(2)	1		8		
3	1.2. Понятие сила. Виды силовых способностей и их характеристика.	1(2)	0.5		6		
4	1.3. Особенности воспитания физических качеств лиц различного пола и возраста с использованием средств скоростно-силовой подготовки	1(2)	0.5		6		
5	2. Обучение технике упражнений тяжелоатлетических видов спорта	1(2)		40			
6	2.1. Методика обучения рывку штанги	1(2)		4			
7	2.2. Методика обучения толчку штанги от груди	1(2)		4			
8	2.3. Методика обучения подъему штанги на грудь	1(2)		4			

9	2.4. Базовые и локальные упражнения для мышц нижних конечностей	1(2)		4			
10	2.5. Базовые и локальные упражнения для мышц туловища	1(2)		4			
11	2.6. Базовые и локальные упражнения для мышц плечевого пояса	1(2)		4			
12	2.7. Соревновательные упражнения пауэрлифтинга	1(2)		8			
13	2.8. Соревновательные упражнения гиревого двоеборья (толчок, рывок)	1(2)		4			
14	2.9. Основы силового жонглирования гирями	1(2)		4			
15	3. Методика разработки комплексов силовых упражнений и составления тренировочных программ силовой направленности	1(2)			10		
16	3.1. Комплексы упражнений с гантелями	1(2)			2		
17	3.2. Комплексы упражнений с гирями	1(2)			2		
18	3.3. Комплексы упражнений на тренажерах	1(2)			2		
19	3.4. Средства прикладной силовой подготовки	1(2)			2		
20	3.5. Методика составления тренировочных программ различной направленности	1(2)			2		
	Итого:		2	40	30		Зачет 1(2) семестр

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	1. Характеристика тяжелоатлетических видов спорта и их прикладное значение	2(9)	2		24		
2	1.1.История возникновения и становления тяжелоатлетических видов спорта. Основы правил тяжелоатлетических видов спорта	2(9)	1		8		
3	1.2.Понятие сила. Виды силовых способностей и их характеристика.	2(9)	0.5		8		
4	1.3. Особенности воспитания физических качеств лиц различного пола и возраста с использованием средств скоростно-силовой подготовки	2(9)	0.5		8		
5	2. Обучение технике упражнений тяжелоатлетических видов спорта	2(9)		8			
6	2.1. Методика обучения рывку штанги	2(9)		1			
7	2.2. Методика обучения толчку штанги от груди	2(9)		1			
8	2.3. Методика обучения подъему штанги на грудь	2(9)		1			
9	2.4. Базовые и локальные упражнения для мышц нижних конечностей	2(9)		1			
10	2.5. Базовые и локальные упражнения для мышц туловища	2(9)		1			

11	2.6. Базовые и локальные упражнения для мышц плечевого пояса	2(9)		1			
12	2.7. Соревновательные упражнения пауэрлифтинга	2(9)		1			
13	2.8. Соревновательные упражнения гиревого двоеборья (толчок, рывок)	2(9)		0.5			
14	2.9. Основы силового жонглирования гири	2(9)		0.5			
15	3. Методика разработки комплексов силовых упражнений и составления тренировочных программ силовой направленности	2(9)			38		
16	3.1. Комплексы упражнений с гантелями	2(9)			8		
17	3.2. Комплексы упражнений с гири	2(9)			8		
18	3.3. Комплексы упражнений на тренажерах	2(9)			8		
19	3.4. Средства прикладной силовой подготовки	2(9)			8		
20	3.5. Методика составления тренировочных программ различной направленности	2(9)			6		
	Итого:		2	8	62		Зачет 2(9) семестр

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.22 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 в избранном виде спорта
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

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

Год набора 2016 г.

Москва – 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института спорта и физического воспитания
Протокол № 8 от 21 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.

Составитель:

Баюрин Александр Павлович, старший преподаватель кафедры ТиМ
тяжелоатлетических видов спорта им. А.С.Медведева РГУФКСМиТ.

Рецензент:

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

1.Цель освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины «Тяжелоатлетические виды спорта» является формирование знаний, умений, навыков в применении средств и методов тяжелоатлетических видов спорта в практической физкультурно-спортивной деятельности.

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Дисциплина «Тяжелоатлетические виды спорта» является одной из обязательных дисциплин вариативной части цикла Б1.Б.22 дисциплин ФГОС ВО по направлению 49.03.01 «Физическая культура» профиль «Спортивная подготовка в избранном виде спорта».

Изучение данной дисциплины тесно связано с дисциплинами «Теория и методика избранного вида спорта» и «Спортивно-педагогическое совершенствование» в профессионально-прикладной части воспитания силовых способностей, базируется на взаимосвязи с дисциплинами «Анатомия» и «Биомеханика».

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	наименование	Очная форма обучения	заочная (ускор.обучение на базе ВПО)
ОК-8	Знать: - основные методы физического воспитания и укрепления здоровья с помощью средств тяжелоатлетических видов спорта. Уметь: - регулярно следовать основным методам физического воспитания и укрепления здоровья в повседневной жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих Владеть: - навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности с помощью средств тяжелоатлетических видов спорта.		2

ОПК-2	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основы дидактики; - основы теории и методики физической культуры; - медико-биологические и психологические особенности различных категорий занимающихся; - методику проведения учебных занятий по базовым видам спорта; - требования образовательных стандартов. 		2
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической культуры; - разрабатывать учебные программы занятий по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов; 		2
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками планирования и проведения учебных занятий по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры, требований образовательных стандартов, учета специфики базовых видов спорта. 		2
ОПК-8	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила соревнований по базовым видам спорта и избранному виду спорта; - документы планирования и проведения соревнований; - особенности организации и проведения соревнований различного уровня; - обязанности организаторов и судей соревнования; - основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований. 		2
	<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. 		2
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками организации и проведения соревнований различного уровня; - умением осуществлять объективное судейство соревнований. 		2
ПК-3	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - требования к содержанию образовательных программ; - рабочие документы планирования педагогического процесса; - цель, задачи, структуру, содержание, формы и виды учебных занятий различной направленности; - федеральные стандарты спортивной подготовки, типовые программы спортивной подготовки - по видам спорта. 		2
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - разрабатывать учебные планы на основе реализуемых образовательных программ; - разрабатывать учебные программы конкретных занятий в избранной физкультурно-спортивной деятельности на основе требований государственных стандартов. 		2
	<p>Владеть: методикой разработки учебных планов и программ учебных занятий различной направленности.</p>		2

3. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 зачетные единицы, 72 академических часа.

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	1. Характеристика тяжелоатлетических видов спорта и их прикладное значение	2	2		24		
2	1.1. История возникновения и становления тяжелоатлетических видов спорта. Основы правил тяжелоатлетических видов спорта	2	1		8		
3	1.2. Понятие сила. Виды силовых способностей и их характеристика.	2	0.5		8		
4	1.3. Особенности воспитания физических качеств лиц различного пола и возраста с использованием средств скоростно-силовой подготовки.	2	0.5		8		
5	2. Обучение технике упражнений тяжелоатлетических видов спорта	2		6			
6	2.1. Методика обучения рывку штанги	2		1			
7	2.2. Методика обучения толчку штанги от груди	2		0,5			
8	2.3. Методика обучения подъему штанги на грудь	2		0,5			

9	2.4. Базовые и локальные упражнения для мышц нижних конечностей	2		0,5			
10	2.5. Базовые и локальные упражнения для мышц туловища	2		0,5			
11	2.6. Базовые и локальные упражнения для мышц плечевого пояса	2		0,5			
12	2.7. Соревновательные упражнения пауэрлифтинга	2		1			
13	2.8. Соревновательные упражнения гиревого двоеборья (толчок, рывок)	2		1			
14	2.9. Основы силового жонглирования гирями	2		0.5			
15	3. Методика разработки комплексов силовых упражнений и составления тренировочных программ силовой направленности	2				38	
16	3.1. Комплексы упражнений с гантелями	2				8	
17	3.2. Комплексы упражнений с гирями	2				8	
18	3.3. Комплексы упражнений на тренажерах	2				8	
19	3.4. Средства прикладной силовой подготовки	2				8	
20	3.5. Методика составления тренировочных программ различной направленности	2				8	
	Итого:		2	6	64		Зачет 2 семестр

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

Образовательные технологии

Основными формами организации аудиторных занятий являются лекции и практические занятия.

На **занятиях лекционного типа** закладывают знания по разделам и темам учебного материала, формируют фундамент для его последующего самостоятельного усвоения и овладения общекультурными и профессиональными компетенциями, контролируют самостоятельную работу студентов.

На **практических занятиях** происходит углубление знаний и формирование компетенций их применения в реальной практике, проводят коллективное обсуждение и индивидуальное творческое осмысление теоретического материала на базе самостоятельного изучения рекомендованной литературы, консультируют, обсуждают и оценивают самостоятельную работу студентов, что обеспечивает подготовку выпускника к самостоятельной профессиональной деятельности. Освоение курса включает также подготовку к выполнению требований по выполнению практических нормативов по тяжелоатлетическим видам спорта.

Внеаудиторная **самостоятельная работа** занимает особое место в овладении изучаемым курсом. Самостоятельная работа проводится по каждому разделу дисциплины и включает самостоятельное выполнение контрольно-тестовых практических заданий, подготовку к проведению контрольных тренировок и зачетных занятий, решение конкретных профессионально-ориентированных задач, написание и защите рефератов.

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

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

Контрольные вопросы к зачёту

1. Характеристика тяжёлой атлетики как вида спорта и его прикладное значение.
2. Последовательность обучения подъёму штанги на грудь для толчка.
3. Характеристика пауэрлифтинга как вида спорта и его прикладное значение.

4. Последовательность обучения рывку штанги.
5. Характеристика бодибилдинга как вида спорта и его прикладное значение
6. Последовательность обучения толчку штанги от груди.
7. Характеристика гиревого спорта и его прикладное значение.
8. Основные принципы прикладной скоростно-силовой подготовки.
9. Метод максимальных усилий при воспитании силовых способностей.
10. Базовые упражнения для мышц-сгибателей нижних конечностей и техника их выполнения.
11. Повторно-серийный метод при воспитании силовых способностей.
12. Базовые упражнения для мышц-разгибателей туловища и техника их выполнения.
13. Метод интервальной тренировки с использованием отягощений.
14. Базовые упражнения для мышц-сгибателей туловища и техника их выполнения.
15. Метод круговой тренировки с использованием отягощений.
16. Базовые упражнения для мышц-разгибателей плечевого пояса и техника их выполнения.
17. Характеристика центрально-нервного фактора, влияющего на проявление скоростно-силовых способностей.
18. Базовые упражнения для мышц-сгибателей плечевого пояса и техника их выполнения.
19. Характеристика мышечных факторов, влияющих на проявление скоростно-силовых способностей.
20. Базовые упражнения для мышц-разгибателей нижних конечностей и техника их выполнения.
21. Локальные упражнения для мышц-разгибателей нижних конечностей и техника их выполнения.
22. характеристика энергетических факторов, влияющих на проявление скоростно-силовых способностей.
23. Характеристика психолого-педагогических факторов, влияющих на проявление скоростно-силовых способностей.
24. Локальные упражнения для мышц-разгибателей туловища и техника их выполнения.
25. Характеристика гигиенических факторов, влияющих на проявление скоростно-силовых способностей.
26. Локальные упражнения для мышц-сгибателей туловища и техника их выполнения.
27. Основные правила соревнований по тяжёлой атлетике.
28. Локальные упражнения для мышц-разгибателей плечевого пояса и техника их выполнения.
29. Основные правила соревнований по пауэрлифтингу.
30. Локальные упражнения для мышц-сгибателей плечевого пояса и техника их выполнения.

31. Основные правила соревнований по бодибилдингу.
32. Локальные упражнения для мышц-сгибателей нижних конечностей и техника их выполнения.
33. Техника выполнения соревновательных упражнений в пауэрлифтинге.
34. Основные правила соревнований по гиревому двоеборью (толчок, рывок гирь).
35. Применение комплексов упражнений с гантелями в оздоровительных целях.
36. Основные правила соревнований по силовому жонглированию гири.
37. Применение комплексов упражнений на тренажёрах в оздоровительных целях.
38. Основные правила соревнований по толчку двух гирь (длинный цикл).
39. Применение комплексов упражнений с гириями в оздоровительных целях.
40. Применение комплексов упражнений скоростно-силового характера с весом собственного тела и подручных средств в оздоровительных целях.

Учет успеваемости студентов ведется в форме текущих зачетов по пройденным темам, а также зачета в сроки, предусмотренные учебным планом. Зачет выставляется за знание пройденных разделов теоретического курса, овладение техникой и методикой преподавания, сдачу нормативов текущего контроля (согласно Информационной справке по дисциплине).

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

а) Основная литература:

1. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. – [3-е изд.] . – М. : Сов. Спорт, 2013. – 216 с. : ил.
2. Гришина Ю.И. Основы силовой подготовки : знать и уметь : учеб. пособие для студентов вузов : доп. УМО по направлениям пед. образования / Ю.И.Гришина . – Ростов н/Д : Феникс, 2011. – 281 с. : ил.
3. Делаваье, Ф. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин : [пер. с англ.] / Фредерик Делаваье. – 2-е изд., доп. – М. : Рипол классик, 2013. – 192 с. : ил.
4. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера : Наука побеждать / Озолин Николай Георгиевич. – М. : АСТ: Астрель : Полиграфиздат, [2011]. – 863 с. : ил.
5. Основы персональной тренировки: - Киев: Олимпийская литература, 2012 г.- 724 с.

б) Дополнительная литература:

1. Бельский, И. В. Системы эффективной тренировки: Армрестлинг. Бодибилдинг. Бенчпресс. Пауэрлифтинг / И.В.Бельский. - Мн: Вида-Н, 2003. - 352 с. (4 экз.)
2. Бомпа, Т.О. Серьёзный силовой тренинг / Тудор О. Бомпа, Мауро Ди Паскуале, Лоренцо Дж. Крнаккиа. – М. : Астрель, [2010]. – 303 с. : ил.
3. Вейдер, Д. Система строения тела (перевод с английского) / Джо Вейдер. - М.: ФиС, 1992. -112 с.
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
5. Виноградов Г.П. Атлетизм: Теория и методика тренировки : учебник для высших учебных заведений / Г.П.Виноградов. – М. : Советский спорт, 2009. – 328 с.: ил. ISBN 978-5-0296-9.
6. Ильинич, В.И. Самостоятельная коррекция физического развития и телосложения в старшем школьном и студенческом возрасте : учеб. пособие для студентов вузов, изучающих дисциплину «Физ. культура», кроме направлений и специальностей в обл. физ. культуры и спорта : доп. Науч.-метод. советом по физ. культуре М-ва образования и науки РФ / В.И. Ильинич; М-во с.-х. РФ, Федер. гос. образоват. учреждение высш. проф. образования Гос. ун-т по землеустройству, Каф. физ. воспитания. – М., 2011. -197 с. : ил.
7. Ингерлейб, М.Б. Анатомия физических упражнений / Михаил Ингерлейб. – Изд. 3-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2010. – 188 с. : ил.
8. Скотников, В.Ф. Особенности спортивной подготовки женщин: учебное пособие / В.Ф.Скотников, С.Ю.Тё, С.Э Тё, Ю.Ф. Назаренко. - М. : Физическая культура, 2006.-181 с. ISBN 978-5-9746-0066-1.

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

www.fitsport.ru

www.ironworld.ru

www.wikipedia.org

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю) «Тяжелоатлетические виды спорта», включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем: Обучающие программы:

- Электронный учебник:

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

- Образовательные контенты:

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

–программное обеспечение дисциплины (модуля):

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

–современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

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

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).

Для обеспечения учебно-тренировочного процесса по освоению дисциплины «Тяжелая атлетика» требуется наличие следующего инвентаря и оборудования:

1. Свободные отягощения – тяжелоатлетические грифы (мужские и женские) и грифы для пауэрлифтинга с набором дисков, гантели разной массы, гири, имитационные снаряды.
2. Тренажеры и грузоблочные устройства для тренировки отдельных мышечных групп.
3. Вспомогательный инвентарь – плинты, гимнастические скамейки, лямки тренировочные, магnezия
4. Учебные плакаты (по анатомии, биомеханике, топографии упражнений), видеофильмы, презентации

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

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Тяжелоатлетические виды спорта» для обучающихся института Спортa и физического воспитания по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочная форма обучения (ускоренное обучение на базе ВПО)

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ ТАВС им. А.С. Медведева.
Сроки изучения дисциплины (модуля): 2 семестр
Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

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

Заочная форма обучения

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) ¹	Максимальн. кол-во баллов
1	Сдача контрольных нормативов: «Методика обучения технике тяжелоатлетических упражнений» Рывок/толчок	<i>В течение курса обучения</i>	18
2	Сдача контрольных нормативов: «Методика обучения технике тяжелоатлетических упражнений» Приседания, жим, тяга	<i>В течение курса обучения</i>	18
3	Сдача контрольных нормативов: «Методика обучения технике тяжелоатлетических упражнений» Гиревой спорт	<i>В течение курса обучения</i>	18
4	Тестирование по теме «Общие основы тяжелоатлетических видов спорта»	<i>В течение курса обучения</i>	16
5	Посещение учебных занятий	<i>За весь семестр</i>	10 (0,6/1)
	<i>Зачёт</i>		20
	ИТОГО		100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимально е кол-во баллов
1	<i>Написание реферата по теме «Название»*</i>	15
2	<i>Презентация к реферату по теме «Название»*</i>	10

¹ Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

***Примерные темы рефератов**

1. Характеристика тяжелоатлетических видов спорта (тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, бодибилдинг, гиревой спорт) и их прикладное значение.
2. Факторы, влияющие на проявление скоростно-силовых способностей.
3. Методика обучения рывку штанги и подъёму штанги на грудь для толчка.
4. Методика обучения толчку штанги от груди.
5. Методы воспитания скоростно-силовых способностей.
6. Воспитание выносливости с использованием отягощений.
7. Воспитание гибкости с использованием отягощений.
8. Физическая подготовка с использованием отягощений в избранном виде спорта.
9. Предупреждение травматизма с использованием отягощений в избранном виде спорта.

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

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

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



Институт спорта и физического воспитания

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

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

«Б1.Б.22 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 в избранном виде спорта
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

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

Год набора 2016 г.

Москва – 2017 г.

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 зачетные единицы.

1.Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля): 2 семестр по заочной форме обучения

2.Цель освоения дисциплины (модуля):

Целью освоения дисциплины «Тяжелоатлетические виды спорта» является формирование знаний, умений, навыков в применении средств и методов тяжелоатлетических видов спорта в практической физкультурно-спортивной деятельности. Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)
	наименование
ОК-8	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основные методы физического воспитания и укрепления здоровья с помощью средств тяжелоатлетических видов спорта. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - регулярно следовать основным методам физического воспитания и укрепления здоровья в повседневной жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности с помощью средств тяжелоатлетических видов спорта.
ОПК-2	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основы дидактики; - основы теории и методики физической культуры; - медико-биологические и психологические особенности различных категорий занимающихся; - методику проведения учебных занятий по базовым видам спорта; - требования образовательных стандартов.
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической культуры; - разрабатывать учебные программы занятий по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов;
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками планирования и проведения учебных занятий по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры, требований образовательных стандартов, учета специфики базовых видов спорта.
ОПК-8	<p>Знать:</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - правила соревнований по базовым видам спорта и избранному виду спорта; - документы планирования и проведения соревнований; - особенности организации и проведения соревнований различного уровня; - обязанности организаторов и судей соревнования; - основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований.
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство соревнований; - обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований.
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками организации и проведения соревнований различного уровня; - умением осуществлять объективное судейство соревнований.
ПК-3	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - требования к содержанию образовательных программ; - рабочие документы планирования педагогического процесса; - цель, задачи, структуру, содержание, формы и виды учебных занятий различной направленности; - федеральные стандарты спортивной подготовки, типовые программы спортивной подготовки - по видам спорта.
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - разрабатывать учебные планы на основе реализуемых образовательных программ; - разрабатывать учебные программы конкретных занятий в избранной физкультурно-спортивной деятельности на основе требований государственных стандартов.
	<p>Владеть: методикой разработки учебных планов и программ учебных занятий различной направленности.</p>

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **2 зачетные единицы, 72 академических часа.**

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	1. Характеристика тяжелоатлетических видов спорта и их прикладное значение	2	2		24		
2	1.1. История возникновения и становления тяжелоатлетических видов спорта. Основы правил	2	1		8		

	тяжелоатлетических видов спорта						
3	1.2.Понятие сила. Виды силовых способностей и их характеристика.	2	0.5		8		
4	1.3. Особенности воспитания физических качеств лиц различного пола и возраста с использованием средств скоростно-силовой подготовки.	2	0.5		8		
5	2. Обучение технике упражнений тяжелоатлетических видов спорта	2			6		
6	2.1. Методика обучения рывку штанги	2			1		
7	2.2. Методика обучения толчку штанги от груди	2			0,5		
8	2.3. Методика обучения подъему штанги на грудь	2			0,5		
9	2.4. Базовые и локальные упражнения для мышц нижних конечностей	2			0,5		
10	2.5. Базовые и локальные упражнения для мышц туловища	2			0,5		
11	2.6. Базовые и локальные упражнения для мышц плечевого пояса	2			0,5		
12	2.7. Соревновательные упражнения пауэрлифтинга	2			1		
13	2.8. Соревновательные упражнения гиревого двоеборья (толчок, рывок)	2			1		
14	2.9. Основы силового жонглирования гирями	2			0.5		
15	3. Методика разработки комплексов силовых упражнений и составления тренировочных программ силовой направленности	2				38	
16	3.1. Комплексы упражнений с гантелями	2				8	
17	3.2. Комплексы упражнений с гирями	2				8	
18	3.3. Комплексы упражнений на тренажерах	2				8	

19	3.4. Средства прикладной силовой подготовки	2			8		
20	3.5. Методика составления тренировочных программ различной направленности	2			8		
	Итого:		2	6	64		Зачет 2 семестр

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



Институт спорта и физического воспитания

Кафедра Теории и методики баскетбола

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.Б.23 «БАСКЕТБОЛ»

(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, заочная, заочная (ускоренное обучение на базе ВПО)*
Год набора 2016 г.

Москва – 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института физического воспитания и спорта
Протокол № 8 от «23» апреля 2016 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
Теории и методики баскетбола
Протокол № 34 от «22» июня 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
Теории и методики баскетбола
Протокол № __ от «__» __ 201__ г.

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

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

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

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

Составители:

Лосева Ирина Владимировна – к.п.н., доцент кафедры ТиМ баскетбола
РГУФКСМиТ;

Чернов Сергей Викторович – зав кафедрой, д.п.н., профессор кафедры
ТиМ баскетбола РГУФКСМиТ;

Мартынова Анастасия Валерьевна – преподаватель кафедры ТиМ
баскетбола РГУФКСМиТ.

Рецензент:

Жийяр Марина Владимировна – д.п.н., доцент, директор института научно-
педагогического образования, зав кафедрой Теории и методики гандбола.

1.Цель освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины «Баскетбол» является формирование готовности студентов к педагогической деятельности в области физической культуры и спорта, овладение педагогическими знаниями, умениями и навыками применения средств и методов баскетбола. Дисциплина реализуется на русском языке.

2.Место дисциплины (модуля) в структуре ООП

Программа дисциплины «Баскетбол» блока Б1 базовой части составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» и в соответствии с требованиями ООП.

Дисциплина «Баскетбол» тесно связана с большинством дисциплин ООП: анатомией, физиологией, биомеханикой, гигиеной, педагогикой, психологией, основами теории физической культуры, спортивной медициной и другими. Знания, умения и навыки, приобретенные в процессе освоения дисциплины будут использованы обучающимися при освоении других двигательных дисциплин.

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

В процессе изучения дисциплины обучающиеся должны овладеть знаниями, умениями и навыками, обеспечивающими достижение планируемых результатов освоения образовательной программы.

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	наименование	Очная форма обучения	Заочная (ускоренная на базе ВО)	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
ОК-8	<i>Знать:</i> Основные понятия теории спорта, спортивной тренировки.	1(2)	1	1
	<i>Уметь:</i> Использовать педагогические принципы и методы спортивной тренировки	1(2)	1	1
	<i>Владеть:</i> Основами построения педагогического процесса формирования должного уровня физической подготовленности, сохранения и укрепления здоровья	1(2)	1	1
ОПК-2	<i>Знать:</i> Цели, задачи и методы профессиональной деятельности специалиста в сфере физической культуры и спорта	1(2)	1	1
	<i>Уметь:</i> Подбирать средства и методы их применения в соответствии с поставленными педагогическими задачами	1(2)	1	1
	<i>Владеть:</i> Основами методики проведения физкультурных занятий по баскетболу с различным контингентом	1(2)	1	1

	занимающихся			
ОПК-8	<i>Знать:</i> Правила проведения соревнований по баскетболу	1(2)	1	1
	<i>Уметь:</i> Организовывать и проводить физкультурно-массовые мероприятия, спортивные соревнования по баскетболу	1(2)	1	1
	<i>Владеть:</i> Основами судейской терминологии и жестикуляции	1(2)	1	1
ПК-3	<i>Уметь:</i> Разрабатывать учебные программы и планы конкретных занятий на основе, регламентирующих учебный процесс, документов	1(2)	1	1
	<i>Владеть:</i> Навыками планирования и эффективного проведения педагогического процесса с баскетболистами разного возраста	1(2)	1	1

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 зачетных единицы, 72 академических часа.

Очная форма обучения

	Раздел дисциплины (модуля) «Баскетбол»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Модуль 1 Общие основы баскетбола	1(2)	2	2	4		
1.1	Современное состояние и перспективы развития баскетбола	1(2)	2	-	2		
1.2	История возникновения и развития баскетбола в России и в мире	1(2)	-	2	2		
2.	Модуль 2 Содержание игровой деятельности в баскетболе	1(2)	-	16	14		
2.1	Характеристика игры	1(2)	-	2	4		
2.2	Техника баскетбола	1(2)	-	8	6		
2.3	Тактика баскетбола	1(2)	-	6	4		
3.	Модуль 3 Формирование навыков педагогического мастерства	1(2)	-	12	6		
3.1	Методика обучения технике и тактике баскетбола	1(2)	-	12	6		
4.	Модуль 4 Организация и	1(2)	-	10	6		

	проведение соревнований по баскетболу						
4.1	Современные правила баскетбола	1(2)	-	4	4		
4.2	Методика организации и проведения соревнований	1(2)	-	6	2		
Итого часов: (72 ч/2 з.е.)			2	40	30		зачет

Модуль 1. Общие основы баскетбола: лекции – 2 часа, практические занятия – 2 часа, СРС – 4 часа.

Тема 1.1. Современное состояние и перспективы развития баскетбола

Лекция – 2 часа

Влияние новых социально-экономических условий на современное состояние российского и мирового баскетбола. Основы реформы системы подготовки спортивного резерва в России и изменения, связанные с ее внедрением, в баскетболе.

СРС -2 часа

Задания для самостоятельной работы студентов и предполагаемый объем работы: Изучить современное состояние баскетбола в мире и России, участие ведущих национальных и резервных сборных команд по баскетболу в международных соревнованиях, проанализировать изменения результатов рейтинга по окончании соревнований – 2 часа.

Тема 1.2. История возникновения и развития баскетбола в России и в мире.

Семинарское занятие – 2 часа

1. Возникновение баскетбола. Первые соревнования и правила игры. Участие баскетболистов разных стран в Чемпионатах мира, Олимпийских играх, континентальные соревнования.

СРС – 2 часа

Задания для самостоятельной работы студентов и предполагаемый объем работы:

Изучить историю возникновения баскетбола в России и мире, образование ФИБА, федерации баскетбола СССР и России, проведение первых международных соревнований под эгидой ФИБА, этапы развития баскетбола в СССР и России, участие советских и российских баскетболистов в главных международных соревнованиях – 2 часа.

Модуль 2. Содержание игровой деятельности в баскетболе: практические занятия – 16 часов, СРС – 14 часов.

Тема 2.1. Характеристика игры

Практическое занятие – 2 часа

2. Ознакомить занимающихся с игровой баскетбольной площадкой, охарактеризовать действия игроков нападения и защиты, с основными техническими приемами, выполняемыми игроками на площадке, с элементами тактических действий.

СРС – 4 часа

1. Изучить основы и особенности игровой деятельности в баскетболе: переменный характер, последовательность интенсивность выполнения действий. Постоянное противоборство нападения и защиты – 2 часа.

2. Изучить скоростно-силовой характер игры, действий с высокой степенью точности движений в условиях лимита времени. Сочетание индивидуальности и коллективных действий в игре. Психологическая характеристика игры, особенности внешней среды и условий спортивной деятельности баскетболистов – 2 часа.

Тема 2.2. Техника баскетбола

Практические занятия – 8 часов

1. Ознакомить и обучить основным приемам техники нападения и защиты, обозначить основные ошибки и организационно-методические указания – 4 часа

2. Ознакомить с понятиями фазовая структура техники, с различными способами выполнения технических приемов, условиями выполнения действий на игровой площадке – 4 часа.

СРС – 6 часов

1. Изучить общую характеристику и особенности техники игры и ее значение для роста спортивного мастерства, понятия и принципы деления на «разделы», «приемы», «способы», «разновидности» и «условия выполнения» технических приемов, классификацию техники нападения и техники защиты – 2 часа.

2. Изучить фазовую структуру техники и ее педагогическое значение, выявить определяющее (ведущее) звено технического приема, второстепенные детали техники и индивидуальные особенности (стиль), определить взаимосвязь техники с физическими качествами баскетболистов – 2 часа.

3. Просмотреть учебно-тренировочные занятия и матчи по баскетболу с акцентом на выполнение технических приемов и применение их в зависимости от игровой ситуации – 2 часа.

Тема 2.3. Тактика баскетбола

Практические занятия – 6 часа

1. Ознакомиться с классификацией тактики баскетбола, основами тактики баскетбола в нападении: индивидуальные действия баскетболиста без мяча и с мячом, групповые взаимодействия двух и трех игроков и командные действия баскетболистов – 4 часа.

2. Ознакомиться с индивидуальными действиями баскетболиста в защите: против игрока без мяча и с мячом, групповые взаимодействия двух и трех игроков и командные действия баскетболистов в защите – 2 часа

СРС – 4 часа

1. Изучить классификацию тактики баскетбола: тактика нападения и тактика защиты – 2 часа.

2. Изучить индивидуальные, командные, групповые тактические действия баскетболистов в нападении и защите – 2 часа

Модуль 3. Формирование навыков педагогического мастерства: практические занятия – 12 часов, СРС – 6 часов.

Тема 3.1 Методика обучения технике и тактике баскетбола

Практические занятия – 12 часов

1. Изучить основные технические приемы в баскетболе: основная стойка баскетболиста, остановки и повороты, передвижение в защитной стойке, ловля, передача, ведение мяча, бросок мяча в движении и штрафной бросок – 8 часов.

2. Изучить основные индивидуальные и групповые действия в нападении и защите в баскетболе: розыгрыш мяча и атака корзины, взаимодействия двух и трех игроков – 4 часа.

СРС – 6 часов

1. Изучить структуру и содержание поэтапного обучения техническим приемам в баскетболе: ознакомление с приемом, изучение приема в прощенных, специально созданных условиях, целостное формирование двигательного навыка и закрепление приема в игре, составление конспекта основной части занятия по обучению техническому приему – 2 часа.

2. Посетить и просмотреть учебно-тренировочные занятия, в том числе и просмотр видеоматериалов, направленных на обучение технике игры, составить план-конспект по обучению техническому приему по заданию преподавателя – 2 часа.

3. Изучить структуру и содержание поэтапного обучения тактике баскетбола. Задачи тактической подготовки на начальном этапе. Методы и средства обучения. Последовательность обучения тактике баскетбола – 2 часа.

Модуль 4. Организация и проведение соревнования по баскетболу: практические занятия – 10 часа, СРС – 6 часов.

Тема 4.1. Современные правила баскетбола

Практические занятия – 4 часа

1. Ознакомить с основными положениями правил по баскетболу. Функции судьи в поле, судей-секретарей.

СРС – 4 часа

1. Изучить правила по баскетболу, значение правил, изменения правил в связи с тенденцией развития игры, жесты судей – 4 часа.

Тема 4.2. Методика организации и проведения соревнований

Практические занятия – 6 часов

1. Основная структура и особенности составления положения о соревнованиях, регламента по организации и проведению Первенств РФ по возрастам – 4 часа.

2. Основы организации и проведения соревнований. Требования к месту проведения соревнований – 2 часа.

СРС – 4 часа

1. Изучить методику организации и проведения соревнований по баскетболу, требования к проведению соревнований, положение и регламент соревнований различного уровня, их содержание – 4 часа.

Заочное, заочное (ускоренное на базе ВО) обучение

	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Модуль 1 Общие основы баскетбола	1	2	2(-)	8		
1.1	Современное состояние и перспективы развития баскетбола	1	2	2(-)	4		
1.2	История возникновения и развития баскетбола в России и в мире	1	-	-	4		
2.	Модуль 2 Содержание игровой деятельности в баскетболе	1	-	2	18		
2.1	Характеристика игры	1	-	2	6		
2.2	Техника баскетбола	1	-	-	6		
2.3	Тактика баскетбола	1	-	-	6		
3.	Модуль 3 Формирование навыков педагогического мастерства	1	-	2	24		
3.1	Методика обучения технике и тактике баскетбола	1	-	1	12		
4.	Модуль 4 Организация и проведение соревнований по баскетболу	1	-	1	12		
4.1	Современные правила баскетбола	1	-	2	12(14)		
4.2	Методика организации и проведения соревнований	1	-	2	6		
Итого часов: (72 ч/ 2 з.е.)			2	8(6)	62(64)		зачет

•- в скобках указан объем часов для студентов заочного (ускоренного на базе ВО) обучения

Модуль 1. Общие основы баскетбола: лекции – 2 часа, практические занятия – 2 часа, СРС – 8 часов.

Тема 1.1. Современное состояние и перспективы развития баскетбола

Лекция – 2 часа

Влияние новых социально-экономических условий на современное состояние российского и мирового баскетбола. Основы реформы системы подготовки спортивного резерва в России и изменения, связанные с ее внедрением, в баскетболе.

Семинарское занятие – 2 часа (только для заочного обучения)

1. Основные изменения системы подготовки спортивного резерва в России и изменения, связанные с ее внедрением, в баскетболе – 2 часа.

СРС – 4 часа

Задания для самостоятельной работы студентов и предполагаемый объем работы: Изучить современное состояние баскетбола в мире и России, участие ведущих национальных и резервных сборных команд по баскетболу в международных соревнованиях, проанализировать изменения результатов рейтинга по окончании соревнований – 4 часа.

Тема 1.2. История возникновения и развития баскетбола в России и в мире.

СРС – 4 часа

1. Возникновение баскетбола. Первые соревнования и правила игры. Участие баскетболистов разных стран в Чемпионатах мира, Олимпийских играх, континентальные соревнования – 2 часа.

2. Изучить историю возникновения баскетбола в России и мире, образование ФИБА, федерации баскетбола СССР и России, проведение первых международных соревнований под эгидой ФИБА, этапы развития баскетбола в СССР и России, участие советских и российских баскетболистов в главных международных соревнованиях – 2 часа.

Модуль 2. Содержание игровой деятельности в баскетболе: практические занятия – 2 часа, СРС – 18 часов.

Тема 2.1. Характеристика игры

Практическое занятие – 2 часа

1. Ознакомить занимающихся с игровой баскетбольной площадкой, охарактеризовать действия игроков нападения и защиты, с основными техническими приемами, выполняемыми игроками на площадке, с элементами тактических действий.

СРС – 6 часов

1. Изучить основы и особенности игровой деятельности в баскетболе: переменный характер, последовательность интенсивность выполнения действий. Постоянное противоборство нападения и защиты – 4 часа.

2. Изучить скоростно-силовой характер игры, действий с высокой степенью точности движений в условиях лимита времени. Сочетание индивидуальности и коллективных действий в игре. Психологическая характеристика игры, особенности внешней среды и условий спортивной деятельности баскетболистов – 2 часа.

Тема 2.2. Техника баскетбола

СРС – 6 часов

1. Изучить общую характеристику и особенности техники игры и ее значение для роста спортивного мастерства, понятия и принципы деления на «разделы», «приемы», «способы», «разновидности» и «условия выполнения» технических приемов, классификацию техники нападения и техники защиты – 2 часа.

2. Изучить фазовую структуру техники и ее педагогическое значение, выявить определяющее (ведущее) звено технического приема, второстепенные детали техники и индивидуальные особенности (стиль), определить взаимосвязь техники с физическими качествами баскетболистов – 4 часа.

Тема 2.3. Тактика баскетбола

СРС – 6 часов

1. Изучить классификацию тактики баскетбола: тактика нападения и тактика защиты – 2 часа.

2. Изучить индивидуальные, командные, групповые тактические действия баскетболистов в нападении и защите – 4 часа

Модуль 3. Формирование навыков педагогического мастерства: практические занятия – 2 часа, СРС – 24 часа.

Тема 3.1 Методика обучения технике баскетбола

Практические занятия – 1 час

1. Изучить основные технические приемы в баскетболе: основная стойка баскетболиста, остановки и повороты, передвижение в защитной стойке, ловля, передача, ведение мяча, бросок мяча в движении и штрафной бросок – 1 час.

СРС – 12 часов

1. Изучить структуру и содержание поэтапного обучения техническим приемам в баскетболе: ознакомление с приемом, изучение приема в прощенных, специально созданных условиях, целостное формирование двигательного навыка и закрепление приема в игре, составление конспекта основной части занятия по обучению техническому приему – 6 часов.

2. Посетить и просмотреть учебно-тренировочные занятия, в том числе и просмотр видеоматериалов, направленных на обучение технике игры, составить план-конспект по обучению техническому приему по заданию преподавателя – 6 часов.

Тема 3.2 Методика обучения тактике баскетбола

Практические занятия – 1 час

1. Основы методики обучения тактики баскетбола – 1 час.

СРС – 12 часов

1. Изучить основные индивидуальные и групповые действия в нападении и защите в баскетболе: розыгрыш мяча и атака корзины, взаимодействия двух и трех игроков – 6 часов.

2. Изучить структуру и содержание поэтапного обучения тактике баскетбола. Задачи тактической подготовки на начальном этапе. Методы и средства обучения. Последовательность обучения тактике баскетбола – 6 часов.

Модуль 4. Организация и проведение соревнования по баскетболу: практические занятия – 2 часа, СРС – 12 (14) часов.

Тема 4.1. Современные правила баскетбола

Практические занятия – 2 часа

1. Ознакомить с основными положениями правил по баскетболу. Функции судьи в поле, судей-секретарей.

СРС – 6 часов

2. Изучить правила по баскетболу, значение правил, изменения правил в связи с тенденцией развития игры, жесты судей – 6 часов.

Тема 4.2. Методика организации и проведения соревнований

СРС – 6 (8) часов (только для заочного (ускоренного) обучения)

1. Положение о соревнованиях, основы организации и проведения соревнований. Требования к месту проведения соревнований – 2 часа.

2. Изучить методику организации и проведения соревнований по баскетболу, требования к проведению соревнований, положение и регламент соревнований различного уровня, их содержание – 4 (6) часа.

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

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

Шкала итоговых оценок успеваемости по дисциплинам, завершающихся 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

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

5.2.1. Перечень вопросов к зачету для студентов-очников:

1. Возникновение баскетбола. Первые правила и соревнования.
2. Баскетбол на Олимпийских играх (краткий экскурс).
3. ФИБА, ФИБА-Европы и РФБ – органы управления развитием баскетбола в мире и в России.
4. Правила игры баскетбол.
5. Спортивные достижения советских и российских баскетболистов.
6. Характеристика мини-баскетбола.
7. Классификация техники игры.
8. Методика обучения технике игры.
9. Классификация тактики игры.
10. Методика обучения тактике игры.
11. Оборудование и инвентарь баскетбольного зала.
12. Понятия «техника», «классификация техники» и «прием техники».
13. Анализ, примеры записи схем тактических действий (по заданию преподавателя).
14. Методика построения занятий по баскетболу, обеспечивающая предотвращение травматизма игроков.
15. Характеристика игры. Цель команд и определение победителя.
16. Игровая площадка. Размеры и разметка.
17. Игроки команд. Количественный состав команд. Права и обязанности капитана команды.
18. Игровая форма и экипировка.
19. Игровое время, периоды и дополнительные периоды.
20. Заброшенный мяч: когда он заброшен и его цена.
21. Замена игроков.
22. Нарушения: Игрок или мяч за пределами площадки.
23. Ведение мяча, неправильное ведение мяча.
24. Нарушения: Пробежка.
25. Нарушения: 3 секунды.
26. Нарушения: Мяч, возвращенный в тыловую зону.
27. Нарушения: 8 секунд.
28. Нарушения: 24 секунды.
29. Нарушения: Помеха попаданию и помеха мячу при броске.
30. Фолы: Персональный, обоюдный, неспортивный, дисквалифицирующий, технический.
31. Пять фолов игрока, командные фолы, штрафные броски.
32. Методика ведения протокола игры в баскетбол.

5.2.2. Перечень вопросов к зачету для студентов-заочников:

1. Возникновение баскетбола. Первые правила и соревнования.

2. Баскетбол на Олимпийских играх (краткий экскурс).
3. Характеристика мини-баскетбола.
4. Классификация техники игры.
5. Методика обучения технике игры.
6. Классификация тактики игры.
7. Методика обучения тактике игры.
8. Понятия «техника», «классификация техники» и «прием техники».
9. Анализ, примеры записи схем тактических действий (по заданию преподавателя).
10. Методика построения занятий по баскетболу, обеспечивающая предотвращение травматизма игроков.
11. Характеристика игры. Цель команд и определение победителя.
12. Основные средства и методы обучения баскетболу.
13. Структура методики обучения техническому приему.
14. Основы обучения техническому приему остановки и повороты.
15. Основы обучения техническому приему ловли и передачи мяча.
16. Основы обучения техническому приему ведение мяча.
17. Основы обучения техническому приему бросок мяча в корзину.
18. Использование средств и методов при обучении баскетболу.
19. Амплуа игроков и их функции.
20. Показатели функционального состояния организма (внешние и внутренние факторы).
21. Основные физические качества (преобладающие) баскетболиста.
22. Психологическая подготовка баскетболистов.
23. Материально-техническое оснащение спортивного зала для проведения занятий по баскетболу.
24. Структура ФИБА.
25. Структура РФБ.
26. Организация, занимающаяся проведением на территории России соревнований по баскетболу.
27. Федеральные и региональные организации занимающиеся развитием баскетбола.
28. Структура системы организаций баскетбола в России.
29. Основные цели региональных организаций по баскетболу.
30. Основные цели Российской Федерации Баскетбола.
31. Основные цели Международной Федерации Баскетбола.
32. Организации, занимающиеся подготовкой спортивного резерва.
33. Президент РФБ.
34. Особенности подготовительной части занятия в баскетболе.
35. Особенности основной части занятия в баскетболе на обучающем этапе.
36. Особенности основной части занятия в баскетболе на этапе совершенствования.
37. Особенности заключительной части занятия в баскетболе.
38. Возрастные особенности детей начальных классов.
39. Возрастные особенности детей 5-7 классов.
40. Возрастные особенности детей подросткового периода.
41. Сенситивные периоды развития физических качеств.
42. Особенности детей астенического типа телосложения.
43. Особенности детей нормостенического типа телосложения.
44. Особенности детей гиперстенического типа телосложения.

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

- а) Основная литература:

1. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 033100 - Физ. культура: рек. умо по специальностям пед. образования / Д.И. Нестеровский. - 4-е изд., стер. - М.: Academia, 2008. - 336 с.

2. Нестеровский Д.И. Теория и методика баскетбола: учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению "Пед. образование": рек. УМО по образованию в обл. подгот. пед. кадров / Д.И. Нестеровский. - 6-е изд., перераб. - М.: Academia, 2014. - 349 с.

б)Дополнительная литература:

1. Анискина С.Н. Методика обучения технике и тактике баскетбола: метод. разработ. для специальности 032101 / С.Н. Анискина: Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М.: [Физ. культура], 2008. - 40 с.

2. Баскетбол. Подготовка судей: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101: рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / [под ред. С.В. Чернова]. - М.: Физ. культура, 2009. - 251 с.

3. Гатмен Б. Все о тренировке юного баскетболиста / Билл Гатмен, Том Финнеган; [пер. с англ. Т.А. Бобровой]. - М.: АСТ: Астрель, [2007]. - 303 с.

4. Инновационные технологии в спортивных играх: теория и практика. Вып. 5: (сб. лекций): учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры / [авт.-сост. В.П. Черемисин]: Моск. гос. акад. физ. культуры. - Малаховка: [МГАФК], 2010. - 257 с.

5. Лепешкин В.А. Баскетбол: подвиж. и учеб. игры / В.А. Лепешкин. - М.: Сов. спорт, 2011. - 98 с.

6. Лепешкин В.А. Баскетбол: подвиж. и учеб. игры / В.А. Лепешкин. - М.: Сов. спорт, 2013. - 98 с.

7. Методические рекомендации и практические советы для судей по баскетболу: [учеб.-метод. пособие] / под ред. И.К. Латыпова. - М.: Наука, 2014. - 103 с.

8. Научные исследования в избранном виде спорта (баскетбол) [Электронный ресурс]: рабочая прогр. дисциплины: направление подгот. 49.03.01: профиль подгот.: "Физ. культура": квалификация (степень) выпускника - Акад. бакалавр: форма обучения - оч., заоч.: утв. и рек. Эмс ИСиФВ ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ" / сост.: Костикова Л.В. [и др.]: М-во спорта, туризма и молодеж. политики РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М., 2015

9. Программа подготовки начинающих судей по баскетболу / [подгот.: Дмитриев Ф.Б., Григорьев М.П., Латыпов И.К.]: Рос. федерация баскетбола. - М., 2013. - 30 с.

10. Пэйе Б. Баскетбол для юниоров: 110 упражнений от простых до сложных: [пер.с англ.] / Баррел Пэйе, Патрик Пэйе. - М.: ТВТ Дивизион, 2008. - 3251 с.

11. Скворцова М.Ю. Методика проведения занятий по физической подготовке баскетболистов: [учеб. пособие] / М.Ю. Скворцова; Федер. агентство по образованию, Гос. образов. учреждение высш. проф. образования "Кузбас. гос. тех. ун-т". - Кемерово, 2007. - 112 с.

12. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальности 033100 - Физ. культура: доп. Умо по специальностям пед. образования / под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - 5-е изд., стер. - М.: Academia, 2008. - 518 с.

13. Таран И.И. Координационная подготовка баскетболистов: учеб.-метод. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101: рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / И.И. Таран, Д.И. Внебрачный; М-во образования и науки РФ, Великолук. гос. акад. физ. культуры и спорта. - Великие Луки, 2007. - 107 с.

14. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол: в ред. приказа Минспорта Рос. от 23.07.2014 г. № 620 / М-во спорта РФ. - [М.]: [Сов. спорт], [2016]. - 25 с.

15. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101: доп. Федер. агентством по физ. культуре и спорту / Е.Р. Яхонтов: Федер. агентство по физ. культуре и спорту, С.-Петерб. гос. ун-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта, Высш. шк. тренеров по баскетболу. - 4-е изд., стер. - СПб.: [Олимп-СПб], 2008. - 134 с.

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

1. www.russiabasket.ru
2. www.cskabasket.com
3. www.fiba.com
4. www.fibaeurope.com
5. www.pbleague.ru
6. www.slamdunk.ru

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).

Баскетбольный зал (с площадкой 28x15м. Баскетбольные щиты с кольцами: 10 стационарных и 4 мобильных);

Спортивный инвентарь:

- Баскетбольные мячи (7 размер) – 40 штук;
- Баскетбольные мячи (6 размер) – 30 штук;
- Гантели виниловые – 10 штук;
- Медицинболы – 5 штук;
- Набивные мячи – 30 штук;
- Обводные стойки – 12 штук;
- Скакалки – 70 штук

Компьютерный класс: Научная аппаратура и оргтехника:

- Акустическая система активная Wharfedale Titan 12 Active;
- Видеокамера SONY VCR-CR42E;
- Видеомагнитофон и DVD рекордер;
- Интерактивная доска Smart Board 660;
- Комплект информационных универсальных табло для игровых видов спорта с системой подвеса;
- Компьютер комплектации «Стандарт» - (9 шт.);
- Компьютер комплектации «ФАЙЛ-СЕРВЕР»;
- Ноутбук – 3 штуки;
- Проектор Benq PB8263;
- Эквалайзер Berhringer FBQ;
- Экран Varonet 152*203 MW.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) **«Баскетбол»** для обучающихся **института спорта и физического воспитания 1 курса, 1-18 группы** направления подготовки/ специальности **49.03.01 – «Физическая культура»** направленности (профилю) **Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы (м) обучения**

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: **Теории и методики баскетбола.**

Сроки изучения дисциплины (модуля): **1 (2) семестр**

Форма промежуточной аттестации: **зачёт**

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения (1 или 2 сем)		Максимальное количество баллов
		1 сем	2 сем	
1	Посещение занятий	Весь период	Весь период	до 18
2	Семинарское занятие «Техника и тактика баскетбола»: подготовка рефератов и эссе	4 неделя	4 неделя	5-15
3	Составление плана конспекта по, установленным преподавателем, задачам.	В течении семестра	В течении семестра	2-5
4	Проведение части занятия в соответствии с задачами.	В течении семестра	В течении семестра	5-10
5	Контрольное занятие: ведение мяча с изменением скорости и направления движения	7 неделя	7 неделя	2-5
6	Методическое занятие по правилам судейства	11 неделя	11 неделя	2-5
7	Тестирование по основам судейства (на примере учебной игры)	13 неделя	13 неделя	5-10
8	Контрольное занятие: сдача нормативов по технике баскетбола	15 неделя	15 неделя	10-30
9	Семинарское занятие: основы методики обучения технике баскетбола	17 неделя	17 неделя	5-20
10	Зачет			61-100
ИТОГО баллов				100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Подготовка доклада, реферата по теме пропущенного занятия	2-5
2	Презентация по теме пропущенного занятия	3-8
3	Подготовка плана-конспекта учебного занятия	3-5
4.	Участие в организации и проведении соревнований по баскетболу	5-10

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.

✓ Задания являются обязательными к выполнению. В случае невыполнения или получения неудовлетворительной оценки за выполнение 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.

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Главной составной частью зачетно-экзаменационных требований, обязательным условиям допуска студента к зачету являются результаты текущей отчетности по каждому самостоятельно выполненному заданию. Изучение дисциплины завершается зачетом.

Шкала итоговых оценок успеваемости по дисциплинам, 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) **«Баскетбол»** для обучающихся **института спорта и физического воспитания I курса**, направления подготовки/ специальности **49.03.01 – «Физическая культура»** направленности (профилю) **Спортивная подготовка в избранном виде спорта** заочной, заочной (ускоренной на базе ВО) форм обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: **Теории и методики баскетбола.**

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	Количество баллов	
		1 зимняя сессия	баллы
1*	Подготовка рефератов и эссе (по утвержденным темам)	В течении сессии	2-15
2*	Составление плана конспекта, проведение части занятия	В течении сессии	4-10
3*	Рефераты, эссе: тактические действия и взаимодействия в защите и нападении	В течении сессии	2-15
4	Тестирование по основам судейства (на примере учебной игры)	В течении сессии	4-10
5	Устный опрос: методика организации и проведения соревнований	2 неделя сессии	0-10
8	Посещение занятий	В течении сессии	до 16
9	Зачет		20-40
ИТОГО баллов			100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимально е кол-во баллов
1	Подготовка доклада, реферата по теме пропущенного занятия	2-5
2	Презентация по теме пропущенного занятия	3-8
3	Подготовка плана-конспекта учебного занятия	3-5
4.	Участие в организации и проведении соревнований по баскетболу	5-10

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

В процессе изучения дисциплины «Баскетбол» осуществляется контроль за качеством сформированности компетенций у студентов. Контроль осуществляется по 100-балльной шкале, ведется непрерывно и имеет два уровня:

- контроль текущей работы в семестре (текущий контроль);
- семестровый контроль (зачет).

Изучение курса завершается сдачей зачета. Основой зачетных требований, обязательным условием допуска студента к зачету являются результаты текущей отчетности по каждому самостоятельно выполненному заданию.

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.

Задания являются обязательными к выполнению. В случае невыполнения или получения неудовлетворительной оценки за выполнение обязательных заданий итоговая оценка будет неудовлетворительной независимо от суммы баллов, набранных на других видах текущего контроля.

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Промежуточная аттестация осуществляется в конце семестра, завершает изучение дисциплины сдачей зачета. Промежуточная аттестация проводится по результатам текущего контроля и оценивается в рамках, приведенной ниже, шкалы итоговых оценок.

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

Набранные баллы	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
зачет/незачет	незачтено	зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	D	C	B	A
	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично	

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



Институт спорта и физического воспитания

Кафедра теории и методики баскетбола

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

Б1.Б.23 «БАСКЕТБОЛ»

(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, заочная, заочная (ускоренное обучение на базе ВПО)*

Год набора 2016 г.

Москва – 2017г.

1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 зачетные единицы/ 72 часа на всех формах обучения.

2. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля): I (II) семестр для очного обучения; I семестр для заочного, заочного (ускоренного на базе ВО) обучения

3. Цель освоения дисциплины (модуля):

Целью освоения дисциплины «Баскетбол» является:

- формирование готовности студентов к педагогической деятельности в области физической культуры и спорта;
- овладение педагогическими знаниями, умениями и навыками;
- умение целенаправленно применять средства и методы баскетбола в педагогической деятельности.

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

Обучающийся, в результате освоения дисциплины, должен обладать следующими компетенциями:

- ✓ способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8);
- ✓ способностью проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов (ОПК-2);
- ✓ способностью организовывать и проводить соревнования и осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта (ОПК-8);
- ✓ способностью разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий (ПК-3).

А так же,

Знать историю возникновения и основные этапы развития баскетбола, современные правила и методику судейства соревнований по баскетболу, классификацию техники и тактики игры, системы розыгрыша и методику судейства соревнований.

Уметь выполнять основные технические приемы баскетбола, управлять группой, организовывать и проводить занятия и соревнования по баскетболу.

Владеть современной методикой обучения техническим приемам и основным тактическим взаимодействиям баскетбола.

5. Краткое содержание дисциплины (модуля):

очная форма обучения

Курс дисциплины «Баскетбол» включает следующие виды занятий: теоретические занятия (лекции) – 2 часа, методико-практические – 36 часа, семинарские занятия – 4 часа, 30 часов самостоятельной работы по изучаемым темам.

	Раздел дисциплины (модуля) «Баскетбол»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)	Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
--	---	---------	---	---

			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Модуль 1 Общие основы баскетбола	1(2)	2	2	4		
1.1	Современное состояние и перспективы развития баскетбола	1(2)	2	-	2		
1.2	История возникновения и развития баскетбола в России и в мире	1(2)	-	2	2		
2.	Модуль 2 Содержание игровой деятельности в баскетболе	1(2)	-	16	14		
2.1	Характеристика игры	1(2)	-	2	4		
2.2	Техника баскетбола	1(2)	-	8	6		
2.3	Тактика баскетбола	1(2)	-	6	4		
3.	Модуль 3 Формирование навыков педагогического мастерства	1(2)	-	12	6		
3.1	Методика обучения технике и тактике баскетбола	1(2)	-	12	6		
4.	Модуль 4 Организация и проведение соревнований по баскетболу	1(2)	-	10	6		
4.1	Современные правила баскетбола	1(2)	-	4	4		
4.2	Методика организации и проведения соревнований	1(2)	-	6	2		
Итого часов: (72 ч/2 з.е.)			2	40	30		зачет

Заочное, заочное (ускоренное на базе ВО)

Курс дисциплины «Баскетбол» включает следующие виды занятий: теоретические занятия (лекции) – 2 часа, практические – 8 (6) часов, 62 (64) часа самостоятельной работы по изучаемым темам.

	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Модуль 1 Общие основы баскетбола	1	2	2(-)	8		
1.1	Современное состояние и перспективы развития баскетбола	1	2	2(-)	4		
1.2	История возникновения и развития	1	-	-	4		

	баскетбола в России и в мире						
2.	Модуль 2 Содержание игровой деятельности в баскетболе	1	-	2	18		
2.1	Характеристика игры	1	-	2	6		
2.2	Техника баскетбола	1	-	-	6		
2.3	Тактика баскетбола	1	-	-	6		
3.	Модуль 3 Формирование навыков педагогического мастерства	1	-	2	24		
3.1	Методика обучения технике и тактике баскетбола	1	-	1	12		
4.	Модуль 4 Организация и проведение соревнований по баскетболу	1	-	1	12		
4.1	Современные правила баскетбола	1	-	2	12(14)		
4.2	Методика организации и проведения соревнований	1	-	2	6		
Итого часов: (72 часа/ 2 з.е.)			2	8(6)	62(64)		зачет

•- в скобках указан объем часов для студентов заочного (ускоренного на базе ВО) обучения

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 лыжного и конькобежного спорта, фигурного
катания на коньках**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«Б.1.Б.24 Лыжные гонки»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная, заочная(ускоренное обучение на базе ВПО)*
Год набора 2016 г.

Москва – 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института спорта и физического воспитания
Протокол № 8 от «21» апреля 2016 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
теории и методики лыжного и конькобежного спорта,
фигурного катания на коньках
(наименование)
Протокол № 19 от «24» апреля 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
теории и методики лыжного и конькобежного спорта,
фигурного катания на коньках
(наименование)
Протокол № __ от «__» _____ 20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
теории и методики лыжного и конькобежного спорта,
фигурного катания на коньках
(наименование)
Протокол № __ от «__» _____ 20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
теории и методики лыжного и конькобежного спорта,
фигурного катания на коньках
(наименование)
Протокол № __ от «__» _____ 20__ г.

Составитель:

Сенатская Валентина Геннадьевна, старший преподаватель кафедры теории и методики лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания на коньках РГУФКСМиТ, Баталов Алексей Григорьевич, профессор, к.п.н., кафедры теории и методики лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания на коньках РГУФКСМиТ, Раменская Тамара Ивановна, профессор, к.п.н.

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

Рецензент:

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

1. Цель освоения дисциплины (модуля) «Лыжные гонки»

Целью освоения дисциплины (модуля) «Лыжные гонки» является:

овладение общекультурными, общепрофессиональными и профессиональными компетенциями по дальнейшему развитию лыжного спорта как одного из наиболее эффективных средств сохранения и укрепления здоровья, приобщения к здоровому образу жизни, обеспечения активного долголетия, физического и нравственного совершенствования различных возрастных групп населения и как популярного в России зимнего олимпийского вида спорта.

Дисциплина «Лыжные гонки» реализуется на русском языке.

Задачами освоения дисциплины «Лыжные гонки» являются:

- создание у бакалавров целостного представления о зарождении и развитии лыжного спорта, характерных особенностях двигательной деятельности и специфике определения результатов этой деятельности в каждом из семи зимних олимпийских видов спорта: лыжных гонках, лыжном двоеборье (по международной терминологии – северная комбинация), прыжках на лыжах с трамплина, горнолыжном спорте, биатлоне, фристайле, сноуборде (перечислены в последовательности, соответствующей очередности введения каждого вида в олимпийскую программу);
- овладение техникой и методикой начального обучения способам передвижения на лыжах: лыжные ходы, смена ходов, способы подъемов, спусков, поворотов, торможений, прохождения неровностей;
- обеспечение готовности к организации и проведению занятий по лыжной подготовке оздоровительной направленности с учетом пола, возраста, уровня подготовленности и состояния здоровья занимающихся;
- формирование представления о специфике профессиональной деятельности, направленной на привлечение к активным занятиям лыжами всех слоев населения;

- понимание взаимосвязи между развитием всех видов лыжного спорта как средства оздоровления и физического воспитания населения России и как олимпийских дисциплин;
- овладение спецификой организации и проведения учебно-тренировочных занятий, физкультурно-спортивных мероприятий на лыжах в зимний период, в естественных природных условиях.

2. Место дисциплины (модуля) «Лыжные гонки» в структуре ООП (ОПОП)

Дисциплина «Лыжные гонки» относится к базовой части учебного плана ООП РГУФКСМиТ по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профилю «Спортивная подготовка в избранном виде спорта». Дисциплина «Лыжные гонки» является отдельной дисциплиной учебного плана ООП РГУФКСМиТ по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профилю «Спортивная подготовка в избранном виде спорта». Для освоения программного материала дисциплины необходимы «входные» знания, умения, готовности на уровне требований к поступающим (абитуриентам). В системе физического воспитания 7 олимпийских видов лыжного спорта. Лыжные гонки являются в России наиболее популярным и массовым средством оздоровления, разностороннего развития, закаливания, активного отдыха, что обусловило логическую и содержательно-методическую взаимосвязь данной дисциплины с системообразующими (сквозными) дисциплинами базовой части «Теория и методика избранного вида спорта» и вариативной части «Спортивно - педагогическое совершенствование». Освоение дисциплины «Лыжные гонки» необходимо как предшествующее изучению анатомии, биомеханики, биохимии, физиологии, прохождению спортивно-педагогической практики. Специфика дисциплины предусматривает подготовку бакалавра к профессиональной деятельности преимущественно в естественных зимних природных условиях, в том числе неблагоприятных, иногда экстремальных, что необходимо учитывать при организации учебного процесса.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	наименование	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
ОК-8 - Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности				
	Знать: - основы техники передвижения на лыжах; - методику обучения способам передвижения на лыжах	2		2
	Уметь: - выполнять имитационные упражнения, используемые лыжниками с целью успешного освоения техники лыжных ходов	2		2
ОПК-2 Способность проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов				
	Знать: - общие основы многолетней подготовки лыжника-гонщика	2		2
	Уметь: -демонстрировать способы передвижения на лыжах; - разработать план-конспект проведения зачетного урока по лыжной подготовке на одну из предложенных тем	2		2
	Владеть: - тестированием профессиональной физической и технической подготовленности в передвижении на лыжах	2		2
ОПК -8 Способность организовывать и проводить соревнования, осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта				
	Знать: - специфику организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий на лыжах в естественных природных условиях в зимний период.	2		2
	Уметь: - использовать методику расчета времени	2		2

	интервального старта по номеру участника.			
ПК – 3 Способность разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий				
	Знать: - общую характеристику олимпийских видов лыжного спорта и специфику двигательной деятельности в лыжных гонках; - экипировку лыжника – гонщика; - использование занятий лыжами в оздоровлении различных групп населения	2		2
	Уметь: - определять результаты соревнований в различных спортивно-оздоровительных состязаниях на лыжах	2		2

4. Структура и содержание дисциплины (модуля) «Лыжные гонки»

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) «Лыжные гонки» составляет **4 зачетных единицы, 144 академических часов.**

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Зарождение и развитие лыжного спорта	II	0,5	10	4		
2	1.1. Введение в дисциплину «Лыжный спорт»	II	-	4	2		
3	1.2. Общая характеристика олимпийских видов лыжного спорта	II	0,5	6	2		
4	Раздел 2. Экипировка лыжника, подготовка лыж	II	0,5	6	2		
5	2.1. Инвентарь лыжника	II	0,5	2	1		
6	2.2. Обувь и одежда лыжника	II	-	2	1		
7	2.3. Подготовка лыж	II	-	2	-		
8	Раздел 3. Основы техники передвижения на лыжах	II	0,5	20	5		
9	3.1. Классические и коньковые лыжные ходы	II	0,5	4	1		

10	3.2. Техника преодоления подъемов	II	-	4	1		
11	3.3. Техника прохождения спусков и неровностей	II	-	4	1		
12	3.4. Техника торможения	II	-	4	1		
13	3.5. Повороты в движении и на месте	II	-	4	1		
14	Раздел 4. Методика овладения способами передвижения на лыжах	II	0,5	22	8		
15	4.1. Этапы обучения	II	0,5	2	1		
16	4.2. Методы и принципы обучения	II	-	4	1		
17	4.3. Подготовка мест занятий и организация обучения	II	-	2	1		
18	4.4. Методика начального обучения передвижения на лыжах	II	-	4	1		
19	4.5. Обучение лыжным ходам	II	-	4	1		
20	4.6. Обучение преодолению подъемов, спусков и неровностей	II	-	2	1		
21	4.7. Обучение способам торможений и поворотов	II	-	2	1		
22	4.8. Причины возникновения и меры предупреждения травматизма	II	-	2	1		
23	Раздел 5. Использование занятий лыжами для укрепления здоровья	II	1	12	6		
24	5.1. Этапы многолетней подготовки	II	0,5	2	1		
25	5.2. Основы планирования тренировки	II	-	2	1		
26	5.3. Средства тренировки	II	-	2	1		
27	5.4. Методика тренировки	II	0,5	2	1		
28	5.5. Показатели тренировочной нагрузки	II	-	2	1		
29	5.6. Воспитательная работа в процессе многолетней тренировки	II	-	2	1		
30	Раздел 6. Организация и проведение оздоровительных мероприятий на лыжах	II	0,5	12	6		
31	6.1. Лыжи в России – национальное средство оздоровления населения	II	0,5	2	1		
32	6.2. Лыжная подготовка дошкольников	II	-	2	1		
33	6.3. Лыжная подготовка школьников	II	-	2	1		
34	6.4. Лыжная подготовка учащейся	II	-	2	1		

	молодежи и военнослужащих						
35	6.5. Оздоровительно- спортивная деятельность лыжников старшего возраста	II	-	2	1		
36	6.6. Использование занятий лыжами в оздоровлении лиц с ограниченными возможностями	II	-	2	1		
37	Раздел 7. Организация и проведение спортивно-оздоровительных состязаний на лыжах	II	0,5	12	6		
38	7.1. Подготовка лыжных трасс	II	0,5	2	1		
39	7.2. Классификация соревнований	II	-	2	1		
40	7.3. «Календарный план» и «Положения о соревнованиях»	II	-	2	1		
41	7.4. Общие требования к судейству соревнований	II	-	2	1		
42	7.5. Жеребьевка участников и виды стартов	II	-	2	1		
43	7.6. Определение результатов в различных спортивно-оздоровительных состязаниях на лыжах	II	-	2	1		
44	Экзамен					9	экзамен
	Итого часов:	144	4	94	37	9	

Заочная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) «Лыжные гонки» составляет 4 зачетных единицы, 144 академических часов.

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Зарождение и развитие лыжного спорта	II	0,2	1	4		
2	1.1. Введение в дисциплину «Лыжный спорт»	II	-	0,5	2		
3	1.2. Общая характеристика олимпийских видов лыжного спорта	II	0,2	0,5	2		

4	Раздел 2. Экипировка лыжника, подготовка лыж	II	0,2	0,9	6		
5	2.1. Инвентарь лыжника	II	0,2	0,3	2		
6	2.2. Обувь и одежда лыжника	II	-	0,3	2		
7	2.3. Подготовка лыж		-	0,3	2		
8	Раздел 3. Основы техники передвижения на лыжах	II	0,2	2,5	20		
9	3.1. Классические и коньковые лыжные ходы	II	0,2	0,5	4		
10	3.2. Техника преодоления подъемов	II	-	0,5	4		
11	3.3. Техника прохождения спусков и неровностей	II	-	0,5	4		
12	3.4. Техника торможения	II	-	0,5	4		
13	3.5. Повороты в движении и на месте	II	-	0,5	4		
14	Раздел 4. Методика овладения способами передвижения на лыжах	II	0,4	4	25		
15	4.1. Этапы обучения	II	0,2	0,5	4		
16	4.2. Методы и принципы обучения	II	0,2	0,5	3		
17	4.3. Подготовка мест занятий и организация обучения	II	-	0,5	3		
18	4.4. Методика начального обучения передвижения на лыжах	II	-	0,5	3		
19	4.5. Обучение лыжным ходам	II	-	0,5	3		
20	4.6. Обучение преодолению подъемов, спусков и неровностей	II	-	0,5	3		
21	4.7. Обучение способам торможений и поворотов	II	-	0,5	3		
22	4.8. Причины возникновения и меры предупреждения травматизма	II	-	0,5	3		
23	Раздел 5. Использование занятий лыжами для укрепления здоровья	II	0,4	1,2	14		
24	5.1. Этапы многолетней подготовки	II	0,2	0,2	4		
25	5.2. Основы планирования тренировки	II	-	0,2	2		
26	5.3. Средства тренировки	II	-	0,2	2		
27	5.4. Методика тренировки	II	0,2	0,2	2		
28	5.5. Показатели тренировочной нагрузки	II	-	0,2	2		
29	5.6. Воспитательная работа в	II	-	0,2	2		

	процессе многолетней тренировки						
30	Раздел 6. Организация и проведение оздоровительных мероприятий на лыжах	II	0,2	1,2	26		
31	6.1. Лыжи в России – национальное средство оздоровления населения	II	0,2	0,2	6		
32	6.2. Лыжная подготовка дошкольников	II	-	0,2	4		
33	6.3. Лыжная подготовка школьников	II	-	0,2	4		
34	6.4. Лыжная подготовка учащейся молодежи и военнослужащих	II	-	0,2	4		
35	6.5. Оздоровительно- спортивная деятельность лыжников старшего возраста	II	-	0,2	4		
36	6.6. Использование занятий лыжами в оздоровлении лиц с ограниченными возможностями	II	-	0,2	4		
37	Раздел 7. Организация и проведение спортивно-оздоровительных состязаний на лыжах	II	0,4	1,2	26		
38	7.1. Подготовка лыжных трасс	II	0,4	0,2	6		
39	7.2. Классификация соревнований	II	-	0,2	4		
40	7.3. «Календарный план» и «Положения о соревнованиях»	II	-	0,2	4		
41	7.4. Общие требования к судейству соревнований	II	-	0,2	4		
42	7.5. Жеребьевка участников и виды стартов	II	-	0,2	4		
43	7.6. Определение результатов в различных спортивно-оздоровительных состязаниях на лыжах	II	-	0,2	4		
44	Экзамен						Экзамен
	Итого часов:	144	2	12	121	9	

Заочная форма обучения (на базе ВПО)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) «Лыжные гонки» составляет 4 зачетных единицы, 144 академических часов.

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

			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятел ьная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Зарождение и развитие лыжного спорта	II	0,2	1	4		
2	1.1. Введение в дисциплину «Лыжный спорт»	II	-	0,5	2		
3	1.2. Общая характеристика олимпийских видов лыжного спорта	II	0,2	0,5	2		
4	Раздел 2. Экипировка лыжника, подготовка лыж	II	0,2	0,6	6		
5	2.1. Инвентарь лыжника	II	0,2	0,2	2		
6	2.2. Обувь и одежда лыжника	II	-	0,2	2		
7	2.3. Подготовка лыж		-	0,2	2		
8	Раздел 3. Основы техники передвижения на лыжах	II	0,2	2,2	26		
9	3.1. Классические и коньковые лыжные ходы	II	0,2	0,5	6		
10	3.2. Техника преодоления подъемов	II	-	0,5	4		
11	3.3. Техника прохождения спусков и неровностей	II	-	0,5	6		
12	3.4. Техника торможения	II	-	0,5	4		
13	3.5. Повороты в движении и на месте	II	-	0,2	6		
14	Раздел 4. Методика овладения способами передвижения на лыжах	II	0,4	2,4	26		
15	4.1. Этапы обучения	II	0,2	0,3	4		
16	4.2. Методы и принципы обучения	II	0,2	0,3	4		
17	4.3. Подготовка мест занятий и организация обучения	II	-	0,3	3		
18	4.4. Методика начального обучения передвижения на лыжах	II	-	0,3	3		
19	4.5. Обучение лыжным ходам	II	-	0,3	3		
20	4.6. Обучение преодолению подъемов, спусков и неровностей	II	-	0,3	3		
21	4.7. Обучение способам торможений и поворотов	II	-	0,3	3		
22	4.8. Причины возникновения и меры предупреждения травматизма	II	-	0,3	3		
23	Раздел 5. Использование занятий	II	0,4	0,6	20		

	лыжами для укрепления здоровья						
24	5.1. Этапы многолетней подготовки	II	0,2	0,1	4		
25	5.2. Основы планирования тренировки	II	-	0,1	4		
26	5.3. Средства тренировки	II	-	0,1	2		
27	5.4. Методика тренировки	II	0,2	0,1	4		
28	5.5. Показатели тренировочной нагрузки	II	-	0,1	4		
29	5.6. Воспитательная работа в процессе многолетней тренировки	II	-	0,1	2		
30	Раздел 6. Организация и проведение оздоровительных мероприятий на лыжах	II	0,2	0,6	26		
31	6.1. Лыжи в России – национальное средство оздоровления населения	II	0,2	0,1	6		
32	6.2. Лыжная подготовка дошкольников	II	-	0,1	4		
33	6.3. Лыжная подготовка школьников	II	-	0,1	4		
34	6.4. Лыжная подготовка учащейся молодежи и военнослужащих	II	-	0,1	4		
35	6.5. Оздоровительно- спортивная деятельность лыжников старшего возраста	II	-	0,1	4		
36	6.6. Использование занятий лыжами в оздоровлении лиц с ограниченными возможностями	II	-	0,1	4		
37	Раздел 7. Организация и проведение спортивно-оздоровительных состязаний на лыжах	II	0,4	0,6	26		
38	7.1. Подготовка лыжных трасс	II	0,4	0,1	6		
39	7.2. Классификация соревнований	II	-	0,1	4		
40	7.3. «Календарный план» и «Положения о соревнованиях»	II	-	0,1	4		
41	7.4. Общие требования к судейству соревнований	II	-	0,1	4		
42	7.5. Жеребьевка участников и виды стартов	II	-	0,1	4		
43	7.6. Определение результатов в различных спортивно-оздоровительных состязаниях на лыжах	II	-	0,1	4		
44	Зачёт						Зачёт
	Итого часов:	144	2	8	134		

К видам учебной работы по данной дисциплине отнесены аудиторные лекционные, практические занятия и внеаудиторная самостоятельная работа студентов.

На лекционных занятиях закладываются основы знаний по истории развития и общей характеристике всех олимпийских видов лыжного спорта, формируется теоретический фундамент для последующего усвоения студентами учебного материала по экипировке лыжника-гонщика, технике передвижения на лыжах, методике обучения, основам многолетней тренировки, использованию лыж в оздоровлении различных групп населения, организации и проведению спортивно-оздоровительных мероприятий на лыжах.

Практические занятия, включая традиционную форму семинарских, методических, лабораторных и учебную практику, формируют профессиональные умения и навыки по выбору и подготовке инвентаря, обуви, одежды лыжника, подготовке учебных площадок, учебных и тренировочных лыжных трасс, определению качества скольжения и сцепления лыж. Предусматривается овладение техникой передвижения на лыжах, методическими приемами обучения, подбора упражнений, а также освоение основ методики тренировки. Наряду с этим студенты овладевают практическими умениями по организации и проведению спортивно-оздоровительных мероприятий, определению личных и командных результатов соревнований, а также готовятся к выполнению требований по профессиональной физической подготовке. Основные задачи практической формы занятий – углубление профессиональных знаний и овладение навыками их применения в реальной практической деятельности, формирование общекультурных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций.

Регулярный контроль за самостоятельной работой студентов осуществляют на консультациях, а также в процессе аудиторных занятий, отводя на это до 10% аудиторного времени. Их проводят преимущественно как отчеты-консультации по каждому выполненному заданию.

В связи с сезонностью лыжного спорта дисциплину, как правило, проходят концентрированно в зимние недели учебного года путем комплексного применения и рационального сочетания в течение одного учебного дня различных аудиторных форм занятий. С учетом этой специфики распределен учебный материал по неделям семестра.

Раздел 1. Зарождение и развитие лыжного спорта

1.1. Введение в дисциплину «Лыжные гонки»

Лыжный спорт как наука и предмет познания. Содержание и задачи дисциплины, формируемые общекультурные и профессиональные компетенции, взаимосвязь со спортивно-педагогическими и медико-биологическими дисциплинами. Лыжный спорт в системе физического воспитания. Передвижение на лыжах как наиболее популярное, массовое, национальное средство оздоровления, повышения уровня физической работоспособности, нравственного воспитания различных групп населения нашей страны. Специфика организации и проведения учебного процесса по дисциплине «Лыжные гонки», формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

1.2. Общая характеристика олимпийских видов лыжного спорта

Лекция

Лыжи – одно из самых древних изобретений первобытного человека. Использование лыж в быту, профессиональной деятельности, военном деле, для отдыха и развлечений, в спортивных целях. Эволюция олимпийской программы по лыжным видам спорта. Общая характеристика современных олимпийских видов лыжного спорта: лыжных гонок, прыжков на лыжах с трамплина, лыжного двоеборья, горнолыжного спорта, биатлона, фристайла, сноуборда. Перспективы развития олимпийских видов лыжного спорта.

Практические занятия

Анализ сфер жизнедеятельности с использованием лыж. Общая характеристика соревновательной деятельности, основы оценки спортивных

результатов в лыжных гонках, лыжном двоеборье прыжках на лыжах с трамплина, горнолыжном спорте, биатлоне, фристайле, сноуборде.

Самостоятельная работа

Изучить специфику соревновательной деятельности и выполнить контрольно-тестовые задания для ознакомления со всеми олимпийскими видами лыжного спорта, подготовиться к итоговому компьютерному тестированию по материалу раздела 1.

Раздел 2. Экипировка лыжника, подготовка лыж

2.1. Инвентарь лыжника

Лекция

Эксплуатационные характеристики лыж, типы лыжных креплений, детали лыжной палки. Представление о современном лыжном инвентаре. Правила безопасности при транспортировке лыжного инвентаря.

Овладение простейшей методикой подбора лыж по длине и жесткости с учетом веса и роста занимающихся, технологией постановки креплений на лыжи, выбором длины и правильным держанием лыжной палки.

Самостоятельная работа

Научиться обращаться с лыжным инвентарем, подбирать лыжи по жесткости с учетом веса и по длине с учетом роста занимающегося, определять оптимальную длину лыжных палок, ставить лыжное крепление. Проработать контрольно-тестовые задания по этой теме.

2.2. Обувь и одежда лыжника

Практические занятия

Особенности классических, коньковых и универсальных лыжных ботинок, выбор лыжной обуви. Требования к одежде лыжника в различных погодных условиях и с учетом продолжительности занятия/прогулки.

Самостоятельная работа

Научиться подбирать лыжные ботинки с учетом стиля передвижения, дифференцировать одежду лыжника в зависимости от изменений погодных условий и с учетом продолжительности занятия, проработать тестовые задания.

2.3. Подготовка лыж

Практические занятия

Простейшие приемы подготовки лыж. Разновидности парафинов и лыжных мазей по назначению (на скольжение, сцепление, грунтовые), структурному состоянию (твердые, порошкообразные, гранулированные, полутвердые, пастообразные, жидкие), цвету (зеленый, синий/голубой, фиолетовый, красный, желтый, серебряный). Специфика подготовки лыж с учетом стиля передвижения (классический, свободный). Способы устранения «отдачи». Приспособления для подготовки лыж. Простейшая методика тестирования качества скольжения и сцепления лыж. Требования к хранению лыж.

Самостоятельная работа

Овладеть приемами подготовки лыж, очистки скользящей поверхности, выбора и нанесения лыжных мазей и парафинов с учетом стиля передвижения, в соответствии с температурой воздуха, влажностью, состоянием снежного покрова, профиля лыжной трассы, длины дистанции. Научиться определять качество скольжения и сцепления лыж, устранять проскальзывание («отдачу»).

Выполнить контрольно-тестовые задания по подготовке лыж. Подготовиться к итоговому контрольному тестированию по материалу раздела 2.

Раздел 3. Основы техники передвижения на лыжах

3.1. Классические и коньковые лыжные ходы

Лекция

Классификация способов передвижения на лыжах: лыжные ходы, способы подъемов, стойки спусков, способы торможений, поворотов, преодоления неровностей, переходы с хода на ход. Лыжные ходы как основа техники передвижения на лыжах. Признаки их деления на классические и коньковые, одновременные и попеременные, а также с учетом количества шагов в каждом цикле. Специфика классического и свободного стилей передвижения.

Практические занятия

Структура движений в классических ходах: попеременных двух- и четырехшажных, одновременных одно- и двухшажных, бесшажном. Способы переходов с попеременного хода на одновременный и обратно. Специфика движений ног, рук и туловища в коньковых лыжных ходах: полуконьковом, одновременном двухшажном, одновременном одношажном, попеременном, коньковом ходе без отталкивания руками. Смена коньковых лыжных ходов.

Самостоятельная работа

Изучить общую характеристику и овладеть всеми классическими и коньковыми лыжными ходами, подготовиться к зачетному занятию по оценке технической подготовленности, выполнить контрольно-тестовые задания для углубленного освоения специфики движений в различных лыжных ходах.

3.2. Техника преодоления подъемов

Практические занятия

Способы подъемов в различных внешних условиях: лыжными ходами (классическим и коньковыми), «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой». Динамика структуры движений в попеременном двухшажном классическом и коньковых ходах на подъемах разной крутизны. Двигательные действия при подъемах «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой».

Самостоятельная работа

Овладеть техникой преодоления подъемов постепенно возрастающей крутизны, последовательно используя лыжные ходы, «полуелочку», «елочку», «лесенку». Подготовиться к зачетному занятию, проработать контрольно-тестовые задания по этой теме.

3.3. Техника прохождения спусков и неровностей

Практические занятия

Высокая, средняя, низкая стойки спусков. Динамика угла сгибания ног и наклона туловища при их выполнении. Наиболее часто встречающиеся неровности на склоне: бугры, впадины, выкаты, встречные склоны. Способы

выпрямления траектории движения центра тяжести массы тела лыжника при прохождении различных неровностей.

Самостоятельная работа

Овладеть высокой, средней и низкой стойками спусков, изменением стойки спуска на различных неровностях, подготовиться к зачетному занятию, проработать тестовые задания по теме.

3.4. Техника торможения

Практические занятия

Торможение лыжами, палками, изменением стойки спуска и преднамеренным падением. Структура движений при торможении лыжами: упором («полуплугом»), «плугом», боковым соскальзыванием. Требования к торможению другими способами: палками, изменением стойки спуска, управляемым падением.

Самостоятельная работа

Освоить все способы торможения лыжами на склонах различной крутизны, научиться тормозить палками, изменением стойки спуска и падением (обязательно управляемым), подготовиться к зачетному занятию, освоить правильные варианты ответов по тестовым заданиям данной темы.

3.5. Повороты в движении и на месте

Практические занятия

Повороты в движении: переступанием, упором, «плугом», на параллельных лыжах. Двигательные действия при их выполнении. Основные способы поворотов на месте: переступанием вокруг пяток лыж и махом правой/левой лыжей.

Самостоятельная работа

Овладеть способами поворотов в движении и на месте, подготовиться к зачетному занятию. Выполнить контрольно-тестовые задания по совершенствованию способов передвижения на различном рельефе: подъемах, спусках, при прохождении неровностей и поворотов. Подготовиться к итоговому компьютерному тестированию по материалу раздела 3.

Раздел 4. Методика обучения способам передвижения на лыжах

4.1. Этапы обучения

Лекция

Фазы формирования двигательного навыка: образование, закрепление и совершенствование. Характеристика этапов обучения, их последовательность и взаимосвязь.

Самостоятельная работа

Уяснить взаимосвязь между этапами обучения и фазами формирования двигательного навыка. Проработать контрольно-тестовые вопросы по углублению знаний особенностей этапов обучения, подготовиться к тестированию.

4.2. Методы и принципы обучения

Лекция

Словесные, наглядные, практические методы обучения, их сочетание и соотношение на разных этапах обучения. Словесные методы (беседы, лекции, объяснения, указания, команды, подсчет, разбор, анализ) как основа обучения. Специфика применения словесного метода при проведении занятий в естественных природных условиях, особенно в осенне-зимний период. Показ – основное средство наглядности. Практические методы обучения: целостный и расчлененный. Комплексное применение словесного, наглядного и практического методов обучения.

Основные дидактические принципы обучения: сознательности и активности, доступности и индивидуализации, систематичности. Неразрывность обучения технике и воспитания личности.

Самостоятельная работа

Усвоить теоретический материал, проработать контрольно-тестовые вопросы по методам и принципам обучения, подготовиться к тестированию.

4.3. Подготовка мест занятий и организация обучения

Практические занятия

Особенности подготовки мест занятий на различных этапах обучения технике передвижения на лыжах. Урок как основная форма организации и проведения лыжной подготовки. Использование учебных, учебно-тренировочных, тренировочных, контрольных типов урока на разных этапах обучения. Особенности уроков лыжной подготовки, обусловленные проведением их в естественных природных условиях в зимний период. Части урока, их содержание и примерная продолжительность. Требования к разработке плана-конспекта.

Самостоятельная работа

Усвоить принципиальные отличия в подготовке мест занятий для разных этапов обучения технике, основные разделы плана-конспекта. Подготовиться к выполнению практических заданий, проработать контрольные вопросы.

4.4. Методика начального обучения передвижению на лыжах

Практические занятия

Задачи, решаемые в период бесснежной подготовки. Ступающий шаг как основное подготовительное упражнение начинающего лыжника. Скользящий шаг – основа техники передвижения на лыжах. Комплекс упражнений начального обучения.

Самостоятельная работа

Овладеть методикой начального обучения: упражнениями- заданиями, включая игровые, для освоения со снежной средой и лыжным инвентарем, обучения ступающему шагу и скольжению на лыжах. Подготовиться к зачетному занятию.

4.5. Обучение лыжным ходам

Практические занятия

Последовательность обучения классическим и коньковым ходам. Основные причины возникновения ошибок, классификация ошибок по двигательным действиям: движения ногами, руками, туловищем. Типичные ошибки при овладении попеременными и одновременными классическими и коньковыми ходами, при переходах с хода на ход.

Самостоятельная работа

Выполнить контрольно-тестовые задания. Разобрать типичные ошибки в работе рук, ног, туловища. Овладеть методикой их исправления. Подготовиться к зачетному занятию, включая разработку плана-конспекта.

4.6. Обучение преодолению подъемов, спусков и неровностей

Практические занятия

Последовательность овладения способами подъемов: лыжными ходами, «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». Специфичные двигательные действия при прохождении подъемов лыжными ходами. Основные требования к выполнению подъемов «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». Движения, контролируемые при обучении высокой, средней и низкой стойкам спусков. Своевременное выпрямление траектории движения при обучении технике преодоления неровностей.

Самостоятельная работа

Проработать контрольно-тестовые задания по обучению способам подъемов и прохождения неровностей, стойкам спусков. Овладеть методикой обучения. Подготовиться к зачетному занятию.

4.7. Обучение способам торможений и поворотов

Практические занятия

Последовательность обучения торможениям лыжами: «плугом», упором, боковым соскальзыванием. Характерные двигательные действия при каждом виде торможения лыжами. Особенности обучения торможениям палками и управляемым падением.

Обучение поворотам в движении: переступанием, «плугом», упором, на параллельных лыжах. Характерные двигательные действия при выполнении различных поворотов в движении и на месте.

Самостоятельная работа

Отобрать и обосновать правильные варианты ответов на контрольно-тестовые задания по данной теме. Освоить методику обучения способам

торможений и поворотов, разработать план-конспект зачетного занятия, подготовиться к его проведению.

4.8. Причины возникновения и меры предупреждения травматизма

Практические занятия

Анализ внешних природных факторов, оказывающих дополнительное воздействие на организм лыжника. Типичные травмы при занятиях лыжами и причины их возникновения. Методика реализации на практике мер предупреждения травматизма при занятиях на лыжах.

Самостоятельная работа

Изучить типичные травмы лыжника, причины их возникновения и меры предупреждения. Выполнить контрольно-тестовые задания по данной теме. Подготовиться к итоговому компьютерному тестированию по материалу раздела

Раздел 5. Общие основы многолетней подготовки лыжника-гонщика

5.1. Этапы многолетней подготовки

Лекция

Общие закономерности построения многолетней физкультурно-спортивной подготовки. Этапы многолетней подготовки, возраст занимающихся на каждом из них. Соответствие задач каждого этапа подготовки закономерностям возрастного развития.

Самостоятельная работа

Изучить теоретический материал. Проработать контрольно-тестовые вопросы по характеристике этапов многолетней подготовки, подготовиться к тестированию.

5.2. Основы планирования тренировки

Практические занятия

Структура годичного тренировочного макроцикла, ее взаимосвязь с закономерностями фазового развития спортивной формы. Динамика тренировочной нагрузки по периодам тренировки. Спортивный результат как

интегральный показатель состояния готовности. Требования к планированию и распределению нагрузки в микро- мезо- макроциклах.

Самостоятельная работа

Освоить общие требования к планированию с учетом продолжительности тренировочного цикла. Выполнить контрольно-тестовые задания по планированию тренировки, отобрать правильные варианты ответов.

5.3. Средства тренировки

Практические занятия

Группы упражнений с учетом степени их сходства с основным соревновательным по структуре движения и воздействию на организм: основные, специальноподготовительные, общеподготовительные. Условная классификация упражнений по преимущественному воздействию на развитие отдельных физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости. Соотношение различных средств на этапах многолетней подготовки.

Самостоятельная работа

Овладеть основными, наиболее распространенными специальноподготовительными и общеподготовительными упражнениями, подбором средств, направленных на преимущественное развитие отдельных физических качеств, и прежде всего выносливости. Выполнить контрольно-тестовые задания, подготовиться к зачетному занятию.

5.4. Методы тренировки

Лекция

Компоненты нагрузки, определяющие характер воздействия на организм: продолжительность, интенсивность, количество повторений, продолжительность и характер отдыха. Методика расчета относительной интенсивности физической (по скорости) и физиологической (по ЧСС) нагрузки. Классификация интенсивности тренировочной нагрузки по ЧСС. Регистрация частоты пульса пальпаторно и с помощью спорттестеров. Различные сочетания пяти компонентов нагрузки как основа ее распределения по методам тренировки. Характерные особенности равномерного, переменного,

повторного, интервального, контрольного, соревновательного методов тренировки, а также круговой и игровой тренировок. Динамика соотношения методов тренировки на этапах многолетней подготовки.

Самостоятельная работа

Овладеть спецификой проведения занятий с использованием различных методов тренировки. Освоить пальпаторную регистрацию ЧСС в полевых условиях, методику расчета относительной интенсивности физической и физиологической нагрузок, проработать соответствующие контрольно-тестовые задания.

5.5. Показатели тренировочной нагрузки

Практические занятия

Основные показатели годового объема тренировочной нагрузки. Примерная динамика годового объема циклической нагрузки (в км) в процессе многолетней подготовки. Основные направления повышения эффективности тренировочного процесса, обеспечивающие рост спортивной квалификации.

Самостоятельная работа

Усвоить принципиальную схему динамики общего объема циклической нагрузки по этапам многолетней подготовки. Выполнить контрольно-тестовые задания, предусмотренные по данной теме. Подготовиться к отчету.

5.6. Воспитательная работа в процессе многолетней подготовки

Практические занятия

Воспитание личности спортсмена – высшая цель и главная задача каждого этапа многолетней подготовки. Учет возрастных особенностей занимающихся как основа целенаправленной воспитательной работы. Взаимосвязь эффективности воспитательной работы с личностью педагога-тренера.

Основные условия, определяющие успех воспитания личностных качеств занимающихся. Развивать потребность в морально-нравственном самосовершенствовании, как базовой основы эффективности будущей профессиональной деятельности.

Самостоятельная работа

Усвоить основные условия, определяющие успех воспитания личностных качеств занимающихся. Развивать потребность в морально-нравственном самосовершенствовании, как базовой основы эффективности будущей профессиональной деятельности. Подготовиться к разбору конкретных ситуаций и к итоговому компьютерному тестированию по материалу раздела 5.

Раздел 6. Использование занятий лыжами в оздоровлении различных групп населения

6.1. Лыжи в России – национальное средство оздоровления населения

Лекция

Анализ распределения снежного покрова на территории России, продолжительность залегания снега в различных регионах от 4 до 8 месяцев в году. Передвижение на лыжах – самое эффективное оздоровительное средство двигательной активности человека в зимнее время. Обоснование достоинств занятий лыжами.

Самостоятельная работа

Внедрить занятия лыжами в зимний период как эффективного средства самооздоровления, прочувствовать их эффективность. Проработать контрольно-тестовые вопросы, подготовиться к тестированию.

6.2. Лыжная подготовка дошкольников

Практические занятия

Особенности организации и проведения лыжных занятий с дошкольниками, специфичные требования к одежде. Простейшие упражнения по обучению первым шагам на лыжах, управлению лыжами, освоению со снежной средой, овладению ступающими и затем скользящими шагами. Обучение лыжным ходам, спуску с небольшого склона и подъему на него, другим доступным ребенку способам передвижения.

Самостоятельная работа

Овладеть простейшими упражнениями на лыжах, которые используют в занятиях с дошкольниками. Подготовиться к зачетному занятию, аттестации по практическим заданиям.

6.3. Лыжная подготовка школьников

Практические занятия

Содержание лыжной подготовки учащихся 1-11-х классов. Преобладание игровой формы занятий со школьниками, особенно младших классов. Учебные нормативы по лыжной подготовке. Теоретические знания, профессиональные умения/навыки, методика самостоятельных занятий. Внеклассная и внешкольная работа с использованием лыж.

Самостоятельная работа

Овладеть программным материалом по лыжной подготовке школьников, методикой проведения игр, игровых упражнений на лыжах. Выполнить контрольно-тестовые задания, подготовиться к зачетному занятию в форме деловой игры.

6.4. Лыжная подготовка учащейся молодежи и военнослужащих

Практические занятия

Формы занятий по лыжной подготовке: обязательные, факультативные, дополнительные, самостоятельные. Распределение учащихся и студентов по отделениям с учетом состояния здоровья, условия формирования и зачисления в отделение спортивного совершенствования. Содержание лыжной подготовки в основном и специальном отделениях, в отделении спортивного совершенствования. Лыжная подготовка военнослужащих.

Самостоятельная работа

Освоить содержание лыжной подготовки учащихся, студентов, военнослужащих, проработать контрольно-тестовые задания, подготовиться к тестированию.

6.5. Оздоровительно-спортивная деятельность

лыжников старшего возраста

Практические занятия

Показатели лыжной нагрузки, обеспечивающие оздоровительный эффект. Оценка физической подготовленности по очковой системе Купера. Деятельность Российского любительского лыжного союза (РЛЛС). Возрастная градация участников соревнований среди лыжников старше 30 лет. Кубок мира мастеров (КММ) как неофициальный чемпионат мира среди лыжников-ветеранов.

Самостоятельная работа

Оценить физическую подготовленность лыжников по заданным показателям нагрузки в передвижении на лыжах за неделю (по Куперу). Подготовиться к защите отчетов по контрольно-тестовым заданиям.

6.6. Использование занятий лыжами в оздоровлении и социальной адаптации лиц с ограниченными возможностями

Практические занятия

Доступность занятий лыжами для лиц с ограниченными возможностями по слуху, зрению, с заболеваниями опорно-двигательного аппарата и отстающих в умственном развитии. Организация специальных лыжных соревнований для лыжников: Сурдлимпийских игр среди глухих, Паралимпийских игр для лыжников-ампутантов и имеющих серьезные отклонения по зрению, специальных Олимпийских игр для лыжников с отставанием в умственном развитии.

Самостоятельная работа

Ознакомиться со спецификой оздоровительно-соревновательной деятельности среди лыжников с ограниченными возможностями, выполнить контрольно-тестовые задания, подготовиться к итоговому компьютерному тестированию по материалу раздела 6.

Раздел 7. Организация и проведение спортивно-оздоровительных состязаний на лыжах

7.1. Подготовка лыжных трасс

Лекция

Определение понятий: лыжная трасса, дистанция, лыжня, трасса для классического и свободного стилей, схема и профиль лыжной трассы. Основные показатели рельефа лыжных трасс: высота, длина и средняя крутизна подъема/спуска, максимальный подъем, перепад высоты, сумма перепадов высот. Подготовка лыжных трасс в бесснежный период и зимой. Особенности в подготовке трасс для классического и свободного стилей. Требования к рельефу лыжных трасс для лыжников разной квалификации.

Самостоятельная работа

Принять участие в подготовке лыжных трасс, выполнить расчеты по характеристике рельефа заданной лыжной трассы и контрольно-тестовые задания.

7.2. Классификация соревнований

Практические занятия

Признаки классификации соревнований: по масштабу и спортивной значимости, с учетом целей и задач, в зависимости от условий зачета и характера определения первенства, по форме организации. Три категории соревнований по лыжным гонкам, основные правила проведения соревнований 3-й категории.

Самостоятельная работа

Проработать контрольно-тестовые вопросы по классификации соревнований, подготовиться к тестированию.

7.3. «Календарный план» и «Положение о соревнованиях»

Практические занятия

Требования к разработке «Календарного плана». Основные разделы «Положения о соревнованиях» как руководящего и финансового документа. Правила оформления заявки на участие в соревнованиях и карточки участника. Информация, включаемая в «Программу» соревнований 3-й категории.

Самостоятельная работа

Разработать «Календарный план», «Положение о соревнованиях», составить заявку, заполнить карточки участников (по заявке), подготовиться к аттестации по контрольно-тестовым заданиям.

7.4. Общие требования к судейству соревнований

Практические занятия

Минимальный численный состав судейской коллегии на соревнованиях 3-й категории, при проведении нормативно-зачетных соревнований с небольшим количеством участников. Специфичные для лыжных соревнований обязанности начальника трасс, выполняемые в процессе и по завершении соревнований. Особенности судейства массовых соревнований по лыжным гонкам.

Самостоятельная работа

Изучить основные положения правил проведения соревнований по лыжным гонкам 3-й категории. Подготовиться к судейству соревнований и выполнить контрольно-тестовые задания.

7.5. Жеребьевка участников и виды стартов

Практические занятия

Цель проведения жеребьевки. Правила проведения простейшей жеребьевки по карточкам участников. Протокол старта участников как итоговый документ жеребьевки. Виды старта: одиночный, парный, групповой, общий (массовый), старт преследования. Методика расчета времени интервального старта по номеру участника, подготовка стартового протокола.

Самостоятельная работа

Овладеть навыками проведения жеребьевки по карточкам участников, научиться делать расчеты времени старта по номеру участника, подготовиться к выполнению контрольно-тестовых заданий и разработке стартового протокола.

7.6. Определение результатов в различных спортивно-оздоровительных состязаниях на лыжах

Практические занятия

Лыжные гонки как объективно оцениваемый вид спорта, но без регистрации рекордов. Методика определения результатов соревнований, проводимых с использованием одиночного, парного и группового видов старта. Особенности старта и определения результатов в лыжной гонке преследования, лыжном спринте, в эстафетных соревнованиях и при массовом старте. Простейшие способы определения командных и индивидуальных результатов за серию стартов. Специальные способы оценки результатов соревнований лыжников-ветеранов. Перерасчет результатов по возрастному коэффициенту. Новые модели организации и проведения оздоровительных спортивно-развлекательных состязаний на лыжах.

Самостоятельная работа

Овладеть методикой определения результатов участников всех разновидностей соревнований по лыжным гонкам, простейшими системами подведения итогов командных и индивидуальных кубковых соревнований, специфичными способами расчета результатов соревнований лыжников-ветеранов. Подготовиться к выполнению контрольно-тестовых заданий по определению результатов и итоговому компьютерному тестированию по материалу раздела 7.

В соответствии с требованиями ФГОС ВО 3+ по данному направлению и профилю подготовки реализация компетентного подхода, основываясь на традиционных видах учебной работы, предусматривает широкое использование в учебном процессе образовательных технологий, в т.ч. активных и интерактивных форм проведения лекционных и практических занятий. В их числе разновидности *тренингов* по подготовке лыжного инвентаря и мест занятий, определению качества скольжения и сцепления лыж со снегом простейшими способами, овладению техникой многочисленных способов передвижения и основами методики обучения, *разбор конкретных ситуаций* по проведению занятий на лыжах оздоровительной направленности с различным контингентом занимающихся, подбору средств, методов, дозированию нагрузки с учетом возраста, уровня здоровья и подготовленности, *деловые и*

ролевые игры по судейству, разработке документов планирования и проведения соревнований, *выполнение расчетно-графических работ* по характеристике рельефа лыжных трасс, специфике определения спортивных результатов в семи олимпийских видах лыжного спорта, разбор блока *контрольно-тестовых заданий* по каждому разделу дисциплины, компьютерных симуляций и тестирований.

С учетом формирования общекультурных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций аудиторные виды учебной работы реализуются в сочетании с регулярно контролируемой внеаудиторной самостоятельной работой.

В целом в учебном процессе по дисциплине «Лыжный спорт» *преобладают* занятия, проводимые в активных и интерактивных формах, включая встречи с представителями прежде всего российских, а также зарубежных компаний-производителей лыжного инвентаря туристического назначения, лыжных мазей массового пользования, простейших приспособлений по уходу за лыжами, руководителями государственных и общественных организаций.

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

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационных справках по дисциплине (модулю) «Лыжные гонки» (Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) «Лыжные гонки».

Контрольные вопросы и практические задания для проведения промежуточной аттестации (экзамен – для очной и заочной форм обучения, зачёт – для заочной формы обучения (на базе ВПО))

Вопросы для устного ответа (ОК-8 знать)

1. Классификация способов передвижения на лыжах:

–классические и коньковые лыжные ходы;

- переходы с хода на ход;
- способы подъемов;
- стойки спусков;
- способы торможений;
- способы поворотов в движении и на месте;
- преодоление неровностей.

2. Признаки деления лыжных ходов на классические и коньковые, одновременные и попеременные, а также с учетом количества шагов в цикле хода.
3. Понятие о классическом и свободном стилях передвижения.

Вопросы для устного ответа (ОК-8 уметь)

1. Словесные, наглядные и практические методы обучения.
2. Основные дидактические принципы обучения.

Вопросы для устного ответа (ОК-8 владеть)

1. Типичные ошибки при овладении попеременными и одновременными классическими и коньковыми лыжными ходами.
2. Последовательность овладения различными лыжными ходами, способами подъемов, спусков, торможений, поворотов.

Вопросы для устного ответа (ОПК-2 знать)

1. Общая характеристика олимпийского вида лыжного спорта:
 - лыжные гонки;
2. Признаки деления лыжных ходов на классические и коньковые, одновременные и попеременные, а также с учетом количества шагов в цикле хода.
3. Эксплуатационные характеристики лыж, типы лыжных креплений, детали лыжной палки.
4. Требования к одежде и обуви лыжника-гонщика.

Вопросы для устного ответа (ОПК-2 уметь)

1. Формы организации и проведения занятий по лыжной подготовке.

2. Методика коррекции содержания занятий на лыжах при неблагоприятных погодных условиях.
3. Структура урока/занятия по лыжной подготовке, характеристика его частей.
4. Конспект урока как форма непосредственной подготовки к его проведению.

Вопросы для устного ответа (ОПК-2 владеть)

1. Типичные ошибки при овладении попеременными и одновременными классическими и коньковыми лыжными ходами.
2. Последовательность овладения различными лыжными ходами, способами подъемов, спусков, торможений, поворотов.
3. Наиболее распространенные травмы при занятиях лыжами, причины их возникновения и меры предупреждения.

Вопросы для устного ответа (ОПК-8 знать)

1. Классификация соревнований по масштабу и спортивной значимости, с учетом целей и задач, в зависимости от условий зачета и формы организации.
2. Требования к разработке «Календарного плана соревнований».
3. Основные разделы «Положения о соревнованиях».
4. Особенности подготовки лыжных трасс для различного стиля передвижения.
5. Требования к рельефу лыжных трасс для оздоровительных целей.
6. Специфичные требования к организации и проведению оздоровительных мероприятий на лыжах.

Вопросы для устного ответа (ОПК-8 уметь)

7. Виды старта в соревнованиях по лыжным гонкам.
8. Расчет времени интервального старта по номеру участника.
9. Правила заполнения заявки и карточки участника.
10. Общие требования к судейству соревнований третьей категории.
11. Цель жеребьевки и методика проведения простейшей жеребьевки по карточкам.

Вопросы для устного ответа (ПК-3 знать)

1. Общая характеристика олимпийского вида лыжного спорта:

- лыжные гонки;

2. Понятия о лыжной трассе, дистанции, лыжне, трассе для классического и свободного стилей.

3. Основные показатели рельефа лыжной трассы: высота, длина и крутизна подъема/спуска, перепад высоты.

4. Особенности подготовки лыжных трасс для различного стиля передвижения.

5. Требования к рельефу лыжных трасс для оздоровительных целей.

Вопросы для устного ответа (ПК-3 уметь)

1. Расчет времени интервального старта по номеру участника.

2. Методика определения результатов соревнований различного формата.

3. Простейшие способы определения командных и индивидуальных результатов за серию стартов.

4. Специальные системы оценки результатов в соревнованиях лыжников-ветеранов.

5. Методика перерасчета результатов по возрастному коэффициенту.

6. Новые модели организации и проведения оздоровительных и развлекательных мероприятий на лыжах.

Контрольные вопросы и задания для самостоятельной работы студентов

1. Изучить теоретический материал по всем разделам рабочей программы дисциплины.

2. Усвоить характерные особенности двигательной деятельности и определения результатов в олимпийских видах лыжного спорта: лыжные гонки, прыжки на лыжах с трамплина, лыжное двоеборье, горнолыжный спорт, биатлон, фристайл, сноуборд.

3. Проработать контрольно-тестовые задания по характеристике олимпийских видов спорта, подготовиться к компьютерному тестированию.

4. Овладеть простейшей методикой выбора лыжного инвентаря, обуви, одежды лыжника.
5. Овладеть общими приемами подготовки лыж с учетом стиля передвижения и погодных условий.
6. Усвоить простейшую методику определения качества скольжения и сцепления лыж.
7. Проработать контрольно-тестовые задания по экипировке лыжника, подготовиться к компьютерному тестированию.
8. Овладеть основами техники всех способов передвижения на лыжах: лыжные ходы, способы подъемов, спусков, поворотов, торможений, преодоления неровностей.
9. Проработать контрольно-тестовые задания по основам техники передвижения на лыжах, подготовиться к компьютерному тестированию.
10. Усвоить требования к подготовке мест занятий на разных этапах обучения технике передвижения на лыжах.
11. Овладеть основами методики начального обучения способам передвижения на лыжах.
12. Разработать план-конспект и подготовиться к контрольному занятию по обучению заданному способу.
13. Проработать контрольно-тестовые задания по методике обучения технике и подготовиться к компьютерному тестированию.
14. Усвоить основы многолетней подготовки лыжника, специфику построения годового цикла тренировки, характерные особенности методов тренировки, средства тренировки, в т.ч. в бесснежный период.
15. Подготовиться к проведению фрагмента тренировки заданным методом.
16. Проработать контрольно-тестовые задания по общим основам многолетней подготовки лыжника, подготовиться к компьютерному тестированию.
17. Усвоить основы лыжной подготовки дошкольников, школьников, учащейся молодежи, военнослужащих, населения старшего возраста, инвалидов различных категорий.

18. Овладеть простейшей методикой дозирования нагрузки в передвижении на лыжах оздоровительной направленности с учетом возраста, уровня здоровья и подготовленности.
19. Проработать контрольно-тестовые задания по использованию лыжной подготовки в оздоровлении различных групп населения, подготовиться к компьютерному тестированию.
20. Выполнить простейшие расчеты показателей, характеризующих рельеф трасс.
21. Принять участие в организации и судействе, разработке документов планирования и проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий на лыжах.
22. Овладеть способами определения результатов в соревнованиях по лыжным гонкам различного формата.
23. Проработать контрольно-тестовые задания по организации и проведению физкультурно-спортивных мероприятий с использованием лыж, подготовиться к компьютерному тестированию.
24. Регулярно использовать занятия лыжами как средства самооздоровления, сохранения и укрепления здоровья, приобщения к здоровому образу жизни, подготовиться к тестированию профессиональной физической подготовки в передвижении на лыжах.

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

а) Основная литература:

1. Раменская, Т. И. Лыжные гонки : учебник : рек. Министерством образования и науки РФ / Т. И. Раменская, А. Г. Баталов. – М. : Буки Веди, 2015. – 563 с.

2. Фарбей, В. Вл. Практикум по лыжному спорту : учеб. – метод. пособие: рек. УМО / В. Вл. Фарбей, Г. В. Скорохватава, В. В. Фарбей ; Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена. – СПб. : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2008. – 147 с.

б) Дополнительная литература:

1. Раменская, Т. И. Лыжный спорт : учебник : рек. УМО / Т. И. Раменская, А. Г. Баталов. – М. : Флинта: Наука, 2004. – 319 с.

2. Раменская, Т.И. Лыжный спорт : учебное пособие : рек. УМО / Т. И. Раменская, А. Г. Баталов. – М. : Физическая культура, 2005. – 224 с.

3. Лыжный спорт : учебник [Электронный ресурс] / А. Г. Баталов, Т. И. Раменская. – М. : РГУФКСМиТ, 2013. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM).

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

1. интернет-ресурс федерации лыжных гонок России www.flgr.ru

2. интернет-ресурс международной федерации лыжного спорта www.fis-ski.com

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

–программное обеспечение дисциплины (модуля) «Лыжные гонки»:

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

–современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

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

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) «Лыжные гонки».

1. Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.
2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, групповых консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.
3. Экспозиции лыжного музея.
4. Комплекты лыжного инвентаря (лыжи, крепления, ботинки, палки)

Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля) «Лыжные гонки»

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Лыжные гонки» для обучающихся института спорта и физического воспитания, 1 курса, 1-6, 7-12, 13-17 групп, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура» направленности (профилю) – Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания на коньках

Сроки изучения дисциплины: **1 поток** - с 30 января по 18 февраля 2017 г., **2 поток** – с 9 по 28 января 2017 г., **3 поток** – с 20 по 11 марта 2017 г.

Форма промежуточного контроля: *экзамен, 1, 2, 3 поток – 2 семестр*

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения	Максимальное кол-во баллов
1.	Посещение практических занятий (обязательное посещение практических занятий в объёме не менее 50 % - 8 занятий)	<i>В течение семестра</i>	10,5
2.	Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 1. «Зарождение и развитие лыжного спорта»	<i>20, 23, 26 недели</i>	1,5/ПК-3 знать
3.	Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 2. «Экипировка лыжника, подготовка лыж»	<i>20, 23, 26 недели</i>	1,5/ ПК-3 знать
4.	Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 6. «Использование	<i>21, 24, 27 недели</i>	1,5 / ПК-3 знать

	занятий лыжами в оздоровлении различных групп населения»				
5.	Виртуальная лабораторная работа № 2 по теме 7.6. «Определение результатов в различных спортивно-оздоровительных состязаниях на лыжах»	21, 24, 27 <i>недели</i>	5/ ПК-3 уметь		
6.	Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 3. «Основы техники передвижения на лыжах»	22, 25, 28 <i>недели</i>	1,5 / ОК-8 знать		
7.	Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 4. «Методика обучения способам передвижения на лыжах»	22, 25, 28 <i>недели</i>	1,5 / ОК-8 знать		
8.	Тесты действий по теме 3.1. Выполнение имитационных упражнений (подводящих), используемых лыжниками с целью успешного освоения техники классических способов передвижения	22, 25, 28 <i>недели</i>	4/ ОК-8 уметь		
9.	Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 5. «Общие основы многолетней подготовки лыжника-гонщика»	20, 23, 26 <i>недели</i>	1,5/ОПК-2 знать		
10.	Тесты действий по теме 3.1. Демонстрация владения основами техники передвижения на лыжах классическими лыжными ходами.	21, 24, 27 <i>недели</i>	4 /ОПК-2 уметь		
11.	Тесты действий по теме 3.1. Демонстрация владения основами техники передвижения на лыжах коньковыми лыжными ходами	21, 24, 27 <i>недели</i>	6 /ОПК-2 уметь		
12.	Тесты действий по темам 3.2., 3.3., 3.4., 3.5. Демонстрация владения основами техники преодоления подъемов, спусков и неровностей, торможения на лыжах, поворотов на месте и в движении	22, 25, 28 <i>недели</i>	12 /ОПК-2 уметь		
13.	Разноуровневые задания Разработка плана-конспекта проведения зачетного урока по лыжной подготовке на одну из предложенных тем	20, 23, 26 <i>недели</i>	3 /ОПК-2 уметь		
14.	Соревнование (является обязательным) Тестирование профессиональной физической подготовки в передвижении на лыжах	22, 25, 28 <i>недели</i>	10 /ОПК-2 владеть		
	Кол-во баллов			Юноши 5 км, время	Девушки 3 км, Время
	10			29.35	21.53
	9			30.15	22.30
	8			31.00	23.00
	7			31.45	24.00
6	31.46 и больше	24.01 и больше			

15.	Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 7. «Организация и проведение спортивно-оздоровительных состязаний на лыжах»	21, 24, 27 недели	1,5/ОПК-8 знать
16	Виртуальная лабораторная работа № 1 по теме 7.6. «Определение результатов в различных спортивно-оздоровительных состязаниях на лыжах»	21, 24, 27 недели	5 / ОПК-8 уметь
	Сдача экзамена	2 семестр	30
	Итого		100

Примечание:

1. Студенты, не участвующие в обязательном тестировании физической и технической подготовленности в передвижении на лыжах на дистанцию 3 и 5 км по уважительной причине (болезнь, травма) получают 2 балла за судейство соревнований.

2. Практические и теоретические части зачёта имеют соотношение 60 и 40 баллов соответственно.

3. Теоретический раздел (собеседование, сдача зачёта) программы является обязательным для всех, к текущей аттестации по этому разделу допускаются студенты, получившие за выполнение практического раздела программного материала по текущей успеваемости не менее 41 балла.

4. Студенты, успешно прошедшие дисциплину «Элективные курсы ФК(Лыжные гонки)», сдавшие все текущие отчётности по каждому самостоятельно выполненному заданию, оцениваемые по системе зачётных единиц на 58-60 баллов, могут получить автоматический зачёт на оценку «хорошо, 78-80 «С» при условии 100 % посещения занятий.

5. Автоматический зачёт выставляют не более 20% (списочного, фактического) состава учебной группы с учётом овладения студентом не только практическим, но и теоретическим материалом программы данной дисциплины.

Виды дополнительных заданий для студентов, пропустивших занятия

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Оценка в баллах
1.	Написание реферата на одну из предложенных тем (выбор тем представлен в основном разделе системы МООДУС)	5
2.	Решение практических заданий с целью овладения способами определения результатов в соревнованиях по лыжным гонкам различного формата	10
3.	Создание презентации на одну из тем по разделам 1-7	5
5	Определение показателей лыжной нагрузки, обеспечивающий оздоровительный эффект (оценка физической подготовленности по очковой системе Купера)	5
6	Выполнение расчетов показателей, характеризующих рельеф заданной лыжной трассы	5
7	Разработка основных документов планирования и проведения физкультурно-спортивных мероприятий по лыжным гонкам	5

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

V. ИТОГОВАЯ ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ

Шкала итоговых оценок успеваемости по дисциплине, заканчивающейся экзаменом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по 5-ти бальной шкале	2		3	4	5	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A
	неудовл.	посредств	удовл.	хорошо	оч. хорошо	отлично

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 «Лыжные гонки» для обучающихся института спорта и физического воспитания, 1 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура» направленности (профилю) – Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной формы обучения

II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания на коньках

Форма промежуточного контроля: *экзамен - 2 семестр*

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на заочной форме обучения	Максимальное кол-во баллов
---	--	--	----------------------------

1.	Посещение практических занятий (обязательное посещение практических занятий в объёме не менее 50 %)	<i>В течение семестра</i>	10,5
2.	Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 1. «Зарождение и развитие лыжного спорта»	<i>2 семестр</i>	1,5/ПК-3 знать
3.	Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 2. «Экипировка лыжника, подготовка лыж»	<i>2 семестр</i>	1,5/ ПК-3 знать
4.	Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 6. «Использование занятий лыжами в оздоровлении различных групп населения»	<i>2 семестр</i>	1,5 / ПК-3 знать
5.	Виртуальная лабораторная работа № 2 по теме 7.6. «Определение результатов в различных спортивно-оздоровительных состязаниях на лыжах»	<i>2 семестр</i>	5/ ПК-3 уметь
6.	Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 3. «Основы техники передвижения на лыжах»	<i>2 семестр</i>	1,5 / ОК-8 знать
7.	Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 4. «Методика обучения способам передвижения на лыжах»	<i>2 семестр</i>	1,5 / ОК-8 знать
8.	Тесты действий по теме 3.1. Выполнение имитационных упражнений (подводящих), используемых лыжниками с целью успешного освоения техники классических способов передвижения	<i>2 семестр</i>	4/ ОК-8 уметь
9.	Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 5. «Общие основы многолетней подготовки лыжника-гонщика»	<i>2 семестр</i>	1,5/ОПК-2 знать
10.	Тесты действий по теме 3.1. Демонстрация владения основами техники передвижения на лыжах классическими лыжными ходами.	<i>2 семестр</i>	4 /ОПК-2 уметь
11.	Тесты действий по теме 3.1. Демонстрация владения основами техники передвижения на лыжах коньковыми лыжными ходами	<i>2 семестр</i>	6 /ОПК-2 уметь
12.	Тесты действий по темам 3.2., 3.3., 3.4., 3.5. Демонстрация владения основами техники преодоления подъемов, спусков и неровностей, торможения на лыжах, поворотов на месте и в движении	<i>2 семестр</i>	12 /ОПК-2 уметь
13.	Разноуровневые задания Разработка плана-конспекта проведения зачетного урока по лыжной подготовке на одну из предложенных тем	<i>2 семестр</i>	3 /ОПК-2 уметь

14.	Соревнование (является обязательным) Тестирование профессиональной физической подготовки в передвижении на лыжах	2 семестр	10 /ОПК-2 владеть
15.	Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 7. «Организация и проведение спортивно-оздоровительных состязаний на лыжах»	2 семестр	1,5/ОПК -8 знать
16.	Виртуальная лабораторная работа № 1 по теме 7.6. «Определение результатов в различных спортивно-оздоровительных состязаниях на лыжах»	2 семестр	5 / ОПК-8 уметь
	Сдача экзамена	2 семестр	30
	Итого		100

Виды дополнительных заданий для студентов, пропустивших занятия

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Оценка в баллах
1.	Написание реферата на одну из предложенных тем (выбор тем представлен в основном разделе системы МООДУС)	5
2.	Решение практических заданий с целью овладения способами определения результатов в соревнованиях по лыжным гонкам различного формата	10
3.	Создание презентации на одну из тем по разделам 1-7	5
5	Определение показателей лыжной нагрузки, обеспечивающий оздоровительный эффект (оценка физической подготовленности по очковой системе Купера)	5
6	Выполнение расчетов показателей, характеризующих рельеф заданной лыжной трассы	5
7	Разработка основных документов планирования и проведения физкультурно-спортивных мероприятий по лыжным гонкам	5

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

V. ИТОГОВАЯ ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ

Шкала итоговых оценок успеваемости по дисциплине, заканчивающейся экзаменом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по 5-ти бальной шкале	2		3	4	5	
Оценка по шкале	F	E	D	C	B	A

ECTS	неудовл.	посредств	удовл.	хорошо	оч. хорошо	отлично
------	----------	-----------	--------	--------	---------------	---------

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 «Лыжные гонки» для обучающихся института спорта и физического воспитания, 1 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура» направленности (профилю) – Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной формы обучения (на базе ВПО)

IV. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания на коньках

Форма промежуточного контроля: *зачёт - 2 семестр*

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на заочной форме обучения	Максимальное кол-во баллов
1.	Посещение практических занятий (обязательное посещение практических занятий в объёме не менее 50 %)	<i>В течение семестра</i>	10,5
2.	Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 1. «Зарождение и развитие лыжного спорта»	<i>2 семестр</i>	1,5/ПК-3 знать
3.	Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 2. «Экипировка лыжника, подготовка лыж»	<i>2 семестр</i>	1,5/ ПК-3 знать
4.	Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 6. «Использование занятий лыжами в оздоровлении различных групп населения»	<i>2 семестр</i>	1,5 / ПК-3 знать
5.	Виртуальная лабораторная работа № 2 по теме 7.6. «Определение результатов в различных спортивно-оздоровительных состязаниях на лыжах»	<i>2 семестр</i>	5/ ПК-3 уметь

6.	Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 3. «Основы техники передвижения на лыжах»	<i>2 семестр</i>	1,5 / ОК-8 знать
7.	Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 4. «Методика обучения способам передвижения на лыжах»	<i>2 семестр</i>	1,5 / ОК-8 знать
8.	Тесты действий по теме 3.1. Выполнение имитационных упражнений (подводящих), используемых лыжниками с целью успешного освоения техники классических способов передвижения	<i>2 семестр</i>	4/ ОК-8 уметь
9.	Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 5. «Общие основы многолетней подготовки лыжника-гонщика»	<i>2 семестр</i>	1,5/ОПК-2 знать
10.	Тесты действий по теме 3.1. Демонстрация владения основами техники передвижения на лыжах классическими лыжными ходами.	<i>2 семестр</i>	4 /ОПК-2 уметь
11.	Тесты действий по теме 3.1. Демонстрация владения основами техники передвижения на лыжах коньковыми лыжными ходами	<i>2 семестр</i>	6 /ОПК-2 уметь
12.	Тесты действий по темам 3.2., 3.3., 3.4., 3.5. Демонстрация владения основами техники преодоления подъемов, спусков и неровностей, торможения на лыжах, поворотов на месте и в движении	<i>2 семестр</i>	12 /ОПК-2 уметь
13.	Разноуровневые задания Разработка плана-конспекта проведения зачетного урока по лыжной подготовке на одну из предложенных тем	<i>2 семестр</i>	3 /ОПК-2 уметь
14.	Соревнование (является обязательным) Тестирование профессиональной физической подготовки в передвижении на лыжах	<i>2 семестр</i>	10 /ОПК-2 владеть
15.	Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 7. «Организация и проведение спортивно-оздоровительных состязаний на лыжах»	<i>2 семестр</i>	1,5/ОПК -8 знать
16.	Виртуальная лабораторная работа № 1 по теме 7.6. «Определение результатов в различных спортивно-оздоровительных состязаниях на лыжах»	<i>2 семестр</i>	5 / ОПК-8 уметь
17.	Собеседование (является обязательным)		10
	Сдача зачета	<i>2 семестр</i>	20
	Итого		100

Виды дополнительных заданий для студентов, пропустивших занятия

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Оценка в баллах
1.	Написание реферата на одну из предложенных тем (выбор тем представлен в основном разделе системы МООДУС)	5
2.	Решение практических заданий с целью овладения способами определения результатов в соревнованиях по лыжным гонкам различного формата	10
3.	Создание презентации на одну из тем по разделам 1-7	5
5	Определение показателей лыжной нагрузки, обеспечивающий оздоровительный эффект (оценка физической подготовленности по очковой системе Купера)	5
6	Выполнение расчетов показателей, характеризующих рельеф заданной лыжной трассы	5
7	Разработка основных документов планирования и проведения физкультурно-спортивных мероприятий по лыжным гонкам	5

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

V. ИТОГОВАЯ ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ

Шкала итоговых оценок успеваемости по дисциплине, заканчивающейся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по 5-ти бальной шкале	не зачтено		зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A
	неудовл.	посредств	удовл.	хорошо	оч. хорошо	отлично

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 лыжного и конькобежного спорта, фигурного
катания на коньках**

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

«Б.1.Б.24 Лыжные гонки»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная, заочная (ускоренное обучение на базе ВПО)*
Год набора 2016 г.

Москва – 2017 г.

1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) «Лыжные гонки» составляет 4 зачетных единицы, 144 академических часов (очная форма обучения), 4 зачётные единицы, 144 академических часов (заочная форма обучения, заочная (на базе ВПО)).

2. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля) «Лыжные гонки»: 2 семестр (очная и заочная формы обучения), 2 семестр заочная форма обучения (на базе ВПО)

3. Цель освоения дисциплины (модуля) «Лыжные гонки»:

овладение общекультурными, общепрофессиональными и профессиональными компетенциями по дальнейшему развитию лыжного спорта как одного из наиболее эффективных средств сохранения и укрепления здоровья, приобщения к здоровому образу жизни, обеспечения активного долголетия, физического и нравственного совершенствования различных возрастных групп населения и как популярного в России зимнего олимпийского вида спорта.

Дисциплина «Лыжные гонки» реализуется на русском языке.

4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю) «Лыжные гонки»:

- способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)

- способность проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов (ОПК-2)

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

- способность разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий (ПК – 3)

5. Структура и содержание дисциплины (модуля) «Лыжные гонки»

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) «Лыжные гонки» составляет 4 зачетных единицы, 144 академических часов.

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Зарождение и развитие лыжного спорта	II	0,5	10	4		
2	1.1. Введение в дисциплину «Лыжные гонки»	II	-	4	2		
3	1.2. Общая характеристика олимпийских видов лыжного спорта		0,5	6	2		
4	Раздел 2. Экипировка лыжника, подготовка лыж	II	0,5	6	2		
5	2.1. Инвентарь лыжника	II	0,5	2	1		
6	2.2. Обувь и одежда лыжника	II	-	2	1		
7	2.3. Подготовка лыж	II	-	2	-		
8	Раздел 3. Основы техники передвижения на лыжах	II	0,5	20	5		
9	3.1. Классические и коньковые лыжные ходы	II	0,5	4	1		
10	3.2. Техника преодоления подъемов	II	-	4	1		
11	3.3. Техника прохождения спусков и неровностей	II	-	4	1		
12	3.4. Техника торможения	II	-	4	1		
13	3.5. Повороты в движении и на месте	II	-	4	1		
14	Раздел 4. Методика овладения способами передвижения на лыжах	II	0,5	22	8		
15	4.1. Этапы обучения	II	0,5	2	1		
16	4.2. Методы и принципы обучения	II	-	4	1		
17	4.3. Подготовка мест занятий и организация обучения	II	-	2	1		
18	4.4. Методика начального обучения передвижения на лыжах	II	-	4	1		
19	4.5. Обучение лыжным ходам	II	-	4	1		

20	4.6. Обучение преодолению подъемов, спусков и неровностей	II	-	2	1		
21	4.7. Обучение способам торможений и поворотов	II	-	2	1		
22	4.8. Причины возникновения и меры предупреждения травматизма	II	-	2	1		
23	Раздел 5. Использование занятий лыжами для укрепления здоровья	II	1	12	6		
24	5.1. Этапы многолетней подготовки	II	0,5	2	1		
25	5.2. Основы планирования тренировки	II	-	2	1		
26	5.3. Средства тренировки	II	-	2	1		
27	5.4. Методика тренировки	II	0,5	2	1		
28	5.5. Показатели тренировочной нагрузки	II	-	2	1		
29	5.6. Воспитательная работа в процессе многолетней тренировки	II	-	2	1		
30	Раздел 6. Организация и проведение оздоровительных мероприятий на лыжах	II	0,5	12	6		
31	6.1. Лыжи в России – национальное средство оздоровления населения	II	0,5	2	1		
32	6.2. Лыжная подготовка дошкольников	II	-	2	1		
33	6.3. Лыжная подготовка школьников	II	-	2	1		
34	6.4. Лыжная подготовка учащейся молодежи и военнослужащих	II	-	2	1		
35	6.5. Оздоровительно- спортивная деятельность лыжников старшего возраста	II	-	2	1		
36	6.6. Использование занятий лыжами в оздоровлении лиц с ограниченными возможностями	II	-	2	1		
37	Раздел 7. Организация и проведение спортивно-оздоровительных состязаний на лыжах	II	0,5	12	6		
38	7.1. Подготовка лыжных трасс	II	0,5	2	1		
39	7.2. Классификация соревнований	II	-	2	1		
40	7.3. «Календарный план» и «Положения о соревнованиях»	II	-	2	1		
41	7.4. Общие требования к судейству соревнований	II	-	2	1		
42	7.5. Жеребьевка участников и виды	II	-	2	1		

	стартов						
43	7.6. Определение результатов в различных спортивно-оздоровительных состязаниях на лыжах	II	-	2	1		
44	Экзамен					9	экзамен
	Итого часов:	144	4	94	37	9	

Заочная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) «Лыжные гонки» составляет 4 зачетных единицы, 144 академических часов.

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарског	Самостоятел ьная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Зарождение и развитие лыжного спорта	II	0,2	1	4		
2	1.1. Введение в дисциплину «Лыжный спорт»	II	-	0,5	2		
3	1.2. Общая характеристика олимпийских видов лыжного спорта	II	0,2	0,5	2		
4	Раздел 2. Экипировка лыжника, подготовка лыж	II	0,2	0,9	6		
5	2.1. Инвентарь лыжника	II	0,2	0,3	2		
6	2.2. Обувь и одежда лыжника	II	-	0,3	2		
7	2.3. Подготовка лыж	II	-	0,3	2		
8	Раздел 3. Основы техники передвижения на лыжах	II	0,2	2,5	20		
9	3.1. Классические и коньковые лыжные ходы	II	0,2	0,5	4		
10	3.2. Техника преодоления подъемов	II	-	0,5	4		
11	3.3. Техника прохождения спусков и неровностей	II	-	0,5	4		
12	3.4. Техника торможения	II	-	0,5	4		
13	3.5. Повороты в движении и на месте	II	-	0,5	4		

14	Раздел 4. Методика овладения способами передвижения на лыжах	II	0,4	4	25		
15	4.1. Этапы обучения	II	0,2	0,5	4		
16	4.2. Методы и принципы обучения	II	0,2	0,5	3		
17	4.3. Подготовка мест занятий и организация обучения	II	-	0,5	3		
18	4.4. Методика начального обучения передвижения на лыжах	II	-	0,5	3		
19	4.5. Обучение лыжным ходам	II	-	0,5	3		
20	4.6. Обучение преодолению подъемов, спусков и неровностей	II	-	0,5	3		
21	4.7. Обучение способам торможений и поворотов	II	-	0,5	3		
22	4.8. Причины возникновения и меры предупреждения травматизма	II	-	0,5	3		
23	Раздел 5. Использование занятий лыжами для укрепления здоровья	II	0,4	1,2	14		
24	5.1. Этапы многолетней подготовки	II	0,2	0,2	4		
25	5.2. Основы планирования тренировки	II	-	0,2	2		
26	5.3. Средства тренировки	II	-	0,2	2		
27	5.4. Методика тренировки	II	0,2	0,2	2		
28	5.5. Показатели тренировочной нагрузки	II	-	0,2	2		
29	5.6. Воспитательная работа в процессе многолетней тренировки	II	-	0,2	2		
30	Раздел 6. Организация и проведение оздоровительных мероприятий на лыжах	II	0,2	1,2	26		
31	6.1. Лыжи в России – национальное средство оздоровления населения	II	0,2	0,2	6		
32	6.2. Лыжная подготовка дошкольников	II	-	0,2	4		
33	6.3. Лыжная подготовка школьников	II	-	0,2	4		
34	6.4. Лыжная подготовка учащейся молодежи и военнослужащих	II	-	0,2	4		
35	6.5. Оздоровительно- спортивная деятельность лыжников старшего возраста	II	-	0,2	4		
36	6.6. Использование занятий лыжами в оздоровлении лиц с ограниченными возможностями	II	-	0,2	4		
37	Раздел 7. Организация и	II	0,4	1,2	26		

	проведение спортивно-оздоровительных состязаний на лыжах						
38	7.1. Подготовка лыжных трасс	II	0,4	0,2	6		
39	7.2. Классификация соревнований	II	-	0,2	4		
40	7.3. «Календарный план» и «Положения о соревнованиях»	II	-	0,2	4		
41	7.4. Общие требования к судейству соревнований	II	-	0,2	4		
42	7.5. Жеребьевка участников и виды стартов	II	-	0,2	4		
43	7.6. Определение результатов в различных спортивно-оздоровительных состязаниях на лыжах	II	-	0,2	4		
44	Экзамен						Экзамен
	Итого часов:	144	2	12	121	9	

Заочная форма обучения (на базе ВПО)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) «Лыжные гонки» составляет 4 зачетных единицы, 144 академических часов.

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного	Занятия семинарског	Самостоятел	Контроль	
1	Раздел 1. Зарождение и развитие лыжного спорта	II	0,2	1	4		
2	1.1. Введение в дисциплину «Лыжный спорт»	II	-	0,5	2		
3	1.2. Общая характеристика олимпийских видов лыжного спорта	II	0,2	0,5	2		
4	Раздел 2. Экипировка лыжника, подготовка лыж	II	0,2	0,6	6		
5	2.1. Инвентарь лыжника	II	0,2	0,2	2		
6	2.2. Обувь и одежда лыжника	II	-	0,2	2		
7	2.3. Подготовка лыж	II	-	0,2	2		

8	Раздел 3. Основы техники передвижения на лыжах	II	0,2	2,2	26		
9	3.1. Классические и коньковые лыжные ходы	II	0,2	0,5	6		
10	3.2. Техника преодоления подъемов	II	-	0,5	4		
11	3.3. Техника прохождения спусков и неровностей	II	-	0,5	6		
12	3.4. Техника торможения	II	-	0,5	4		
13	3.5. Повороты в движении и на месте	II	-	0,2	6		
14	Раздел 4. Методика овладения способами передвижения на лыжах	II	0,4	2,4	26		
15	4.1. Этапы обучения	II	0,2	0,3	4		
16	4.2. Методы и принципы обучения	II	0,2	0,3	4		
17	4.3. Подготовка мест занятий и организация обучения	II	-	0,3	3		
18	4.4. Методика начального обучения передвижения на лыжах	II	-	0,3	3		
19	4.5. Обучение лыжным ходам	II	-	0,3	3		
20	4.6. Обучение преодолению подъемов, спусков и неровностей	II	-	0,3	3		
21	4.7. Обучение способам торможений и поворотов	II	-	0,3	3		
22	4.8. Причины возникновения и меры предупреждения травматизма	II	-	0,3	3		
23	Раздел 5. Использование занятий лыжами для укрепления здоровья	II	0,4	0,6	20		
24	5.1. Этапы многолетней подготовки	II	0,2	0,1	4		
25	5.2. Основы планирования тренировки	II	-	0,1	4		
26	5.3. Средства тренировки	II	-	0,1	2		
27	5.4. Методика тренировки	II	0,2	0,1	4		
28	5.5. Показатели тренировочной нагрузки	II	-	0,1	4		
29	5.6. Воспитательная работа в процессе многолетней тренировки	II	-	0,1	2		
30	Раздел 6. Организация и проведение оздоровительных мероприятий на лыжах	II	0,2	0,6	26		
31	6.1. Лыжи в России – национальное средство оздоровления населения	II	0,2	0,1	6		
32	6.2. Лыжная подготовка	II	-	0,1	4		

	дошкольников						
33	6.3. Лыжная подготовка школьников	II	-	0,1	4		
34	6.4. Лыжная подготовка учащейся молодежи и военнослужащих	II	-	0,1	4		
35	6.5. Оздоровительно- спортивная деятельность лыжников старшего возраста	II	-	0,1	4		
36	6.6. Использование занятий лыжами в оздоровлении лиц с ограниченными возможностями	II	-	0,1	4		
37	Раздел 7. Организация и проведение спортивно-оздоровительных состязаний на лыжах	II	0,4	0,6	26		
38	7.1. Подготовка лыжных трасс	II	0,4	0,1	6		
39	7.2. Классификация соревнований	II	-	0,1	4		
40	7.3. «Календарный план» и «Положения о соревнованиях»	II	-	0,1	4		
41	7.4. Общие требования к судейству соревнований	II	-	0,1	4		
42	7.5. Жеребьевка участников и виды стартов	II	-	0,1	4		
43	7.6. Определение результатов в различных спортивно-оздоровительных состязаниях на лыжах	II	-	0,1	4		
44	Зачёт						Зачёт
	Итого часов:	144	2	8	134		

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



Институт спорта и физического воспитания

Кафедра теории и методики гимнастики

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б.1.Б.25 Гимнастика

(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, заочная, заочная (ускоренное обучение на базе ВПО)*

Год набора __ 2016 __ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована

Экспертно-методическим советом

Института ИСиФВ

Протокол № 8 от «24 апреля» _____ 20_16_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена

на основании решения заседания кафедры

ТиМ гимнастики

(наименование)

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

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена

на основании решения заседания кафедры

(наименование)

Протокол № __ от «__» _____ 20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена

на основании решения заседания кафедры

(наименование)

Протокол № __ от «__» _____ 20__ г.

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

(наименование)

Протокол № __ от «__» _____ 20__ г.

Составители:

Кувшинникова Светлана Анушевановна, к.п.н., доцент, профессор кафедры
ТиМ гимнастики;

Михалина Галина Михайловна, к.п.н., доцент, доцент кафедры ТиМ
гимнастики;

Дубовицкая Ирина Алексеевна, старший преподаватель кафедры ТиМ
гимнастики;

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

Рецензент: к.п.н. доцент Булыкина Л.В.

1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Дисциплина реализуется на русском языке.

Цель освоения дисциплины (модуля) «Физическая культура (Гимнастика)» является:

Целями освоения дисциплины «Физическая культура (Гимнастика)» для студентов по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профилю «Спортивная подготовка» являются:

- овладение профессиональными компетенциями по дальнейшему развитию гимнастики как одного из наиболее эффективных средств сохранения и укрепления здоровья, приобщения к здоровому образу жизни, обеспечения активного долголетия, физического и нравственного совершенствования различных возрастных групп населения;

- создание у бакалавров целостного представления о зарождении и развитии гимнастики, классификации и характерных особенностях видов гимнастики, её терминологии и специфики определения результатов двигательной деятельности в отдельных видах гимнастики;

- понимание взаимосвязи между развитием всех видов гимнастики как средства оздоровления и физического воспитания населения России и как олимпийских дисциплин;

- овладение техникой и методикой обучения базовым гимнастическим упражнениям: общеразвивающим, вольным, акробатическим, в висах и упорах на гимнастических снарядах и снарядах массового типа, опорным и без опорным гимнастическим прыжкам;

- овладение методикой повышения уровня физической подготовленности занимающихся с использованием средств основной (общеразвивающей) и снарядовой гимнастики;

- обеспечение готовности к организации и проведению занятий гимнастикой оздоровительно-образовательной направленности с учетом пола, возраста, уровня подготовленности и состояния здоровья занимающихся,

ознакомление со структурой, содержанием и методическими основами проведения занятий гимнастикой урочного типа;

- достижение понимания важности широкого распространения гимнастики как доступного и эффективного средства оздоровления, физического, нравственного совершенствования различных возрастных групп населения;

- формирование представления о специфике профессионально-педагогической деятельности, направленной на привлечение к активным занятиям гимнастикой детей и учащейся молодёжью, а также повышение эффективности системы профессионально-прикладной и рекреационной гимнастики;

2. Место дисциплины (модуля) «Физическая культура (Гимнастика)» в структуре ООП (ОПОП)

Дисциплина «Физическая культура (Гимнастика) относится к базовой части учебного плана ООП РГУФКСМиТ по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профилю «Спортивная подготовка».

Для освоения программного материала дисциплины необходимы «входные» знания, умения, готовности на уровне требований к поступающим (абитуриентам).

Гимнастика является в России наиболее популярным и массовым средством оздоровления, разностороннего физического развития, активного отдыха, что обусловило логическую и содержательно-методическую взаимосвязь данной дисциплины с системообразующими (сквозными) дисциплинами базовой части «Теория и методика избранного вида спорта» и вариативной части «Спортивно-педагогическое совершенствование». Освоение курса по физической культуре (Гимнастика) необходимо как предшествующее изучению биомеханики, биохимии, физиологии, возрастной и общей психологии, прохождению спортивно-педагогической и тренерской практик.

Дисциплины дают возможность повысить уровень физической подготовленности студентов и стимулировать их интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями. Разделы, входящие в состав дисциплин, позволяют сформировать у студентов профессионально-практические умения и навыки не только самостоятельного выполнения тех или иных двигательных действий, но и преподавания отдельных видов и целевых комплексов гимнастических упражнений физкультурно-оздоровительного характера.

Подчеркнута также важность нравственно-духовного совершенствования человека в процессе гимнастической подготовки, которая социальна по своей сути, характеризуется конкретным педагогическим содержанием и выраженной воспитательной направленностью.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю) «Физическая культура (Гимнастика)», соотнесенной с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
		Очная форма обучения	Заочная форма обучения, ускоренная заочная
1	2	3	4
<i>ОК-8</i>	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	1,2	1
	Знать: средства и методы основной гимнастики	1,2	1
	Уметь: технически правильно выполнять и обучать упражнениям основной гимнастики	1,2	1
	Владеть: методически грамотно строить процесс обучения базовым гимнастическим упражнениям, видеть и исправлять	2	1

	возникающие в процессе обучения ошибки		
ОПК-2	Способность проводить учебные занятия по гимнастике с учётом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов.	1,2	1
	Знать: теоретико-методические основы структуры урока гимнастики, средства в различных частях занятия и методы их проведения	1,2	1
	Уметь: проведение частей занятия, используя различные средства и методы гимнастики;	1,2	1
	Владеть: Навыками проведения урока гимнастики, используя выбранные средства и методы гимнастики, адекватно поставленным задачам	2	1
ОПК-8	Способность организовать и проводить соревнования, осуществлять судейство по гимнастике.	1,2	1
	Знать: - правила соревнований по гимнастике; - документы планирования и проведения соревнований; - особенности организации и проведения соревнований различного уровня; - обязанности организаторов и судей соревнования; - основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований.	1,2	1
	Уметь: - организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство соревнований; - обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований.	1,2	1
	Владеть: - навыками организации и проведения соревнований различного уровня; - умением осуществлять объективное судейство соревнований.	2	1
ПК-3	Способность разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий.	1,2	1
	Знать: положения и принципы разработки учебных планов и программ конкретных занятий;	1,2	1
	Уметь: разрабатывать конспекты отдельных занятий с учетом	1,2	1

	учебных планов;		
	Владеть: составлением планов и программ занятий с учетом целей и задач образовательно-развивающей направленности, способами организации занимающихся и методическими приемами обучения.	2	1

4. Структура и содержание дисциплины (модуля) «Физическая культура (Гимнастика)»

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

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Гимнастика в системе физического воспитания населения	1	2	-	2		
	Тема 1.1. Гимнастика в системе физического воспитания, ее характерные особенности и история возникновения	1		-	1		
	Тема 1.2. Гимнастика как система видов и разновидностей.	1		-			
	Тема 1.3. Краткая характеристика базовых, прикладных, гигиенических, лечебных разновидностей гимнастики.	1		-	1		
2	Раздел 2. Базовые средства и методические особенности гимнастики.	2 1	2	12			

	Тема 2.1. Современная гимнастическая терминология, ее значение и история создания, классификация терминов.	1		4			
	Тема 2.2. Методические особенности гимнастики.	1		4			
	Тема 2.3. Особенности гимнастического метода строго регламентированного упражнения, строевые упражнения.	1		4			
3	Раздел 3. Обучение гимнастическим упражнениям.	1		12	6		
	Тема 3.1. Предмет, цели и задачи обучения в гимнастике.	1		6	1		
	Тема 3.2. Методы и приемы обучения гимнастическим упражнениям.	2		6	5		
4	Раздел 4. Содержание и методика занятий гимнастикой в школе.	2		12	9		
	Тема 4.1. Характеристика структуры урока гимнастики.	2		4	4		
	Тема 4.2. Основные задачи, средства и методические особенности проведения уроков гимнастики в средних классах.	2		4	4		
	Тема 4.3. Специфические особенности урока гимнастики для учащихся старших классов.	2		4	5		
5	Раздел 5. Воспитание двигательных способностей.	1 2		10	3		
	Тема 5.1. Физиологические и методические основы развития и тренировки двигательных способностей.	1		4	1		

	Тема 5.2. Упражнения с использованием гимнастических снарядов и предметов.	2		6	2		
6	Раздел 6. Воспитание силовых и скоростно-силовых способностей	1,2		13	1		
	Тема 6.1. Мышечная сила как результат концентрации волевых проявлений на конкретной группе мышц, приводящей к их сокращению и развитию напряжения.	1		3			
	Тема 6.2. Примеры упражнений для мышц плечевого пояса.	1		3			
	Тема 6.3. Примеры упражнений для мышц туловища и мышц нижнего пояса и ног.	1		4			
	Тема 6.4. Примеры упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	2		4	1		
7	Раздел 7. Воспитание гибкости.	2		12	4		
	Тема 7.1. Физиологические основы гибкости, как физического качества, проявляемого в способности выполнять двигательные действия с максимальной амплитудой, обусловленного морфофункциональными свойствами опорно-двигательного аппарата.	2		6	2		
	Тема 7.2. Методы развития гибкости.	2		6	2		
8	Раздел 8. Воспитание общей выносливости.	1		8	2		
	Тема 8.1. Выносливость как полифункциональная психофизическая способность организма к длительному выполнению физической работы без снижения ее эффективности.	1		4	1		
	Тема 8.2. Основные методы воспитания выносливости.	1		4	1		

9	Раздел 9. Профилактика плоскостопия и формирование рациональной осанки, коррекция избыточного веса.	2		8	4		
	Тема 9.1. Понятие осанки как привычной для каждого человека манеры сохранять вертикальное положение тела в пространстве.	2		2	1		
	Тема 9.2. Строение стопы, продольный и поперечный своды стопы.	2		2	1		
	Тема 9.3. Негативное влияние избыточного веса на работоспособность и общую жизнедеятельность человека.	2		2	1		
	Тема 9.4. Физические упражнения, при выполнении которых включаются крупные группы мышц, используются упражнения общего воздействия без предметов и с предметами.	2		2	1		
						9	Экзамен
Итого часов: 144			4	94	37	9	

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Гимнастика в системе физического воспитания Тема 1.1. Гимнастика в системе физического воспитания. Тема 1.2. Гимнастика как система видов и разновидностей. Тема 1.3. Краткая характеристика базовых, прикладных, гигиенических,	1	2	-	12		

	лечебных разновидностей гимнастики.						
2	Раздел 2. Базовые средства и методические особенности гимнастики.	I		2	14		
	Тема 2.1. Современная гимнастическая терминология, ее значение и история создания, классификация терминов.						
	Тема 2.2. Методические особенности гимнастики.						
	Тема 2.3. Особенности гимнастического метода строго регламентированного упражнения, строевые упражнения.						
3	Раздел 3. Обучение гимнастическим упражнениям. Тема 3.1. Предмет, цели и задачи обучения в гимнастике. Тема 3.2. Методы и приемы обучения гимнастическим упражнениям.	I		2	12		
4	Раздел 4. Содержание и методика занятий гимнастикой в школе. Тема 4.1. Характеристика структуры урока гимнастики. Тема 4.2. Основные задачи, средства и методические особенности проведения уроков гимнастики в средних классах. Тема 4.3. Специфические особенности урока гимнастики для учащихся старших классов.	I		1	14		
5	Раздел 5. Воспитание двигательных координативных способностей. Тема 5.1. Физиологические и методические основы развития и	1		1	15		

	<p>тренировки двигательных-координационных способностей.</p> <p>Тема 5.2. Упражнения с использованием гимнастических снарядов и предметов.</p>						
6	<p>Раздел 6. Воспитание силовых и скоростно-силовых способностей</p>	I		1	14	3	
	<p>Тема 6.1. Мышечная сила как результат концентрации волевых проявлений на конкретной группе мышц, приводящей к их сокращению и развитию напряжения.</p> <p>Тема 6.2. Примеры упражнений для мышц плечевого пояса.</p> <p>Тема 6.3. Примеры упражнений для мышц туловища и мышц нижнего пояса и ног.</p> <p>Тема 6.4. Примеры упражнений для развития скоростно-силовых качеств.</p>			2			
7	<p>Раздел 7. Воспитание гибкости.</p> <p>Тема 7.1. Физиологические основы гибкости, как физического качества, проявляемого в способности выполнять двигательные действия с максимальной амплитудой, обусловленного морфофункциональными свойствами опорно-двигательного аппарата.</p> <p>Тема 7.2. Методы развития гибкости.</p>	I		1	14		
8	<p>Раздел 8. Воспитание общей выносливости.</p> <p>Тема 8.1. Выносливость как полифункциональная психофизическая способность организма к длительному выполнению физической работы без снижения ее эффективности.</p> <p>Тема 8.2. Основные методы воспитания</p>	I		1	12		

	выносливости.						
9	<p>Раздел 9. Профилактика плоскостопия и формирование рациональной осанки, коррекция избыточного веса.</p> <p>Тема 9.1. Понятие осанки как привычной для каждого человека манеры сохранять вертикальное положение тела в пространстве.</p> <p>Тема 9.2. Строение стопы, продольный и поперечный своды стопы.</p> <p>Тема 9.3. Негативное влияние избыточного веса на работоспособность и общую жизнедеятельность человека.</p> <p>Тема 9.4. Физические упражнения, при выполнении которых включаются крупные группы мышц, используются упражнения общего воздействия без предметов и с предметами.</p>	I		1	14		
Итого часов: 144			2	12	121	9	

Заочная ускоренная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<p>Раздел 1. Гимнастика в системе физического воспитания</p> <p>Тема 1.1. Гимнастика в системе физического воспитания.</p> <p>Тема 1.2. Гимнастика как система видов и разновидностей.</p> <p>Тема 1.3. Краткая характеристика базовых, прикладных, гигиенических,</p>	1	2	-	12		

	лечебных разновидностей гимнастики.						
2	Раздел 2. Базовые средства и методические особенности гимнастики.	I		1	14		
	Тема 2.1. Современная гимнастическая терминология, ее значение и история создания, классификация терминов.						
	Тема 2.2. Методические особенности гимнастики.						
	Тема 2.3. Особенности гимнастического метода строго регламентированного упражнения, строевые упражнения.						
3	Раздел 3. Обучение гимнастическим упражнениям. Тема 3.1. Предмет, цели и задачи обучения в гимнастике. Тема 3.2. Методы и приемы обучения гимнастическим упражнениям.	I		1	12		
4	Раздел 4. Содержание и методика занятий гимнастикой в школе. Тема 4.1. Характеристика структуры урока гимнастики. Тема 4.2. Основные задачи, средства и методические особенности проведения уроков гимнастики в средних классах. Тема 4.3. Специфические особенности урока гимнастики для учащихся старших классов.	I		1	14		
5	Раздел 5. Воспитание двигательных координативных способностей. Тема 5.1. Физиологические и методические основы развития и	1		1	15		

	<p>тренировки двигательных-координационных способностей.</p> <p>Тема 5.2. Упражнения с использованием гимнастических снарядов и предметов.</p>						
6	<p>Раздел 6. Воспитание силовых и скоростно-силовых способностей</p>	I		1	14	3	
	<p>Тема 6.1. Мышечная сила как результат концентрации волевых проявлений на конкретной группе мышц, приводящей к их сокращению и развитию напряжения.</p> <p>Тема 6.2. Примеры упражнений для мышц плечевого пояса.</p> <p>Тема 6.3. Примеры упражнений для мышц туловища и мышц нижнего пояса и ног.</p> <p>Тема 6.4. Примеры упражнений для развития скоростно-силовых качеств.</p>			1			
7	<p>Раздел 7. Воспитание гибкости.</p> <p>Тема 7.1. Физиологические основы гибкости, как физического качества, проявляемого в способности выполнять двигательные действия с максимальной амплитудой, обусловленного морфофункциональными свойствами опорно-двигательного аппарата.</p> <p>Тема 7.2. Методы развития гибкости.</p>	I		1	14		
8	<p>Раздел 8. Воспитание общей выносливости.</p> <p>Тема 8.1. Выносливость как полифункциональная психофизическая способность организма к длительному выполнению физической работы без снижения ее эффективности.</p> <p>Тема 8.2. Основные методы воспитания</p>	I		1	12		

	выносливости.						
9	<p>Раздел 9. Профилактика плоскостопия и формирование рациональной осанки, коррекция избыточного веса.</p> <p>Тема 9.1. Понятие осанки как привычной для каждого человека манеры сохранять вертикальное положение тела в пространстве.</p> <p>Тема 9.2. Строение стопы, продольный и поперечный своды стопы.</p> <p>Тема 9.3. Негативное влияние избыточного веса на работоспособность и общую жизнедеятельность человека.</p> <p>Тема 9.4. Физические упражнения, при выполнении которых включаются крупные группы мышц, используются упражнения общего воздействия без предметов и с предметами.</p>	I		1	18		
Итого часов: 144			2	8	125	9	

5. Содержание программы дисциплины «Физическая культура (Гимнастика)»

Раздел 1. Гимнастика в системе физического воспитания населения

Лекция

Тема 1.1. Гимнастика в системе физического воспитания, ее характерные особенности и история возникновения. Основные средства, методы и формы организации занятий гимнастикой, направленные на комплексное решение задач физического воспитания: оздоровительных, образовательных и воспитательных. Гимнастика как эффективное средство развития двигательных способностей, формирования спортивных и прикладных двигательных умений и навыков, тренировки психических функций. Педагогическое значение гимнастики для воспитания личности человека.

Тема 1.2. Гимнастика как система видов и разновидностей. Классификации видов гимнастики на основе иерархии потенциальных возможностей того или иного вида гимнастики и на основе принципа целесообразности физкультурно-спортивной деятельности по отношению к сфере потребности основных субъектов общественных отношений: личности, общества и государства.

Тема 1.3. Краткая характеристика базовых, прикладных, гигиенических, лечебных разновидностей гимнастики. Спортивные виды гимнастики: мужская и женская спортивная гимнастика, художественная гимнастика, спортивная акробатика, спортивная и фитнес-аэробика, акробатический рок-н-ролл, прыжки на батуте, двойном мини-трамплине и акробатической дорожке, командная гимнастика. Проблемы и перспективы развития гимнастики как самостоятельной системы физического воспитания.

Раздел 2. Базовые средства и методические особенности гимнастики

Лекция

Тема 2.1. Современная гимнастическая терминология, ее значение и история создания, классификация терминов – общие, конкретные, основные, дополнительные. Характеристика специфических средств гимнастики: разновидностей передвижений, строевых, общеразвивающих и вольных упражнений, упражнений в висах и упорах на гимнастических снарядах, акробатических упражнений, гимнастических прыжков (безопорных и опорных), музыкально-ритмических, хореографических и танцевальных упражнений, упражнений художественной гимнастики, упражнений прикладной направленности, гимнастических эстафет и игр.

Тема 2.2. Методические особенности гимнастики: многообразие гимнастических упражнений и разносторонность воздействия на организм человека; возможность варьирования, комбинирования и непрерывного

усложнения гимнастических упражнений; избирательность воздействия и возможность точного регулирования физической нагрузки.

Тема 2.3. Особенности гимнастического метода строго регламентированного упражнения. Методы обучения гимнастическим упражнениям: целостный, отдельный. Методы воспитания физических качеств: стандартного и переменного упражнения. Сопряженный метод: обучение движениям в связи с процессом воспитания физических качеств. Методы интегральной подготовки к оздоровительно-развивающей, трудовой, военной, корректирующей и рекреационной двигательной деятельности.

Раздел 3. Методика обучения гимнастическим упражнениям

Лекция

Тема 3.1. Предмет, цели и задачи обучения в гимнастике; характеристика гимнастических упражнений как искусственного программируемого двигательного действия; понятие «гимнастического стиля»; предпосылки успешного обучения гимнастическим упражнениям; реализация дидактических принципов в обучении гимнастическим упражнениям; этапы, основные методы и методические приемы обучения упражнениям (создание двигательных представлений, овладение основами техники движения, стабилизация и совершенствование техники движения); двигательное умение и навык;

Тема 3.2. Методы и приемы обучения гимнастическим упражнениям (программирования, словесный, показа, целостного и расчлененного разучивания, подводящих упражнений и метод решения частных двигательных задач); помощь и страховка, дополнительные сигналы и ориентиры; ошибки как атрибут обучения и методика их коррекции; особенности обучения групповым и массовым упражнениям; средства обеспечения учебного процесса в гимнастике.

Раздел 4. Содержание и методика занятий гимнастикой в общеобразовательной школе

Лекция

Тема 4.1. Характеристика структуры урока гимнастики. Задачи подготовительной, основной, заключительной частей урока. Правила, определяющие совокупность средств, методов, величины нагрузки для решения педагогических задач урока. Методические положения, регламентирующие рациональное комплексирование средств гимнастики для реализации задач обучения, развития, воспитания в процессе урока. Факторы, определяющие общую и моторную плотность урока. Технология разработки плана-конспекта урока и требования к определению содержания практического материала для основной, подготовительной и заключительной части урока. Последовательность подводящих упражнений, средств воспитания физических качеств, дозирования физической нагрузки. Подведение итогов занятия. Требования к подготовке мест занятий и обеспечению безопасности учащихся.

Тема 4.2. Основные задачи, средства и методические особенности проведения уроков гимнастики в средних классах. Реализация дифференцированного подхода к учащимся, имеющим различные уровни физической подготовленности с учетом возрастных особенностей и свойств личности (активность, сознательность и самостоятельность мышления, восприятия, памяти, адекватность самооценки своих психических и физических возможностей, интерес к самосовершенствованию и физическому развитию).

Тема 4.3. Специфические особенности урока гимнастики для учащихся старших классов, определяемые: дифференцированным подходом к выбору средств гимнастики, методов и педагогических приемов комплексного решения задач обучения, развития и воспитания; тренировочной направленностью на развитие основных физических качеств: силы, силовой и общей выносливости, быстроты, гибкости и координационных способностей; созданием условий для разнообразия двигательной активности и самостоятельного выбора альтернативной двигательной активности.

Раздел 5. Воспитание двигательных-координационных способностей

Лекция

Тема 5.1. Физиологические и методические основы развития и тренировки двигательных-координационных способностей. Координация движений как результат сознательного, целенаправленного программирования взаимодействий двигательного аппарата в координатах пространства и во времени для выполнения конкретного упражнения на основе сенсорного контроля. Основные методические направления расширения резерва функциональной системы координации движений: варьирование скорости, темпа – ритмической структуры, пространственных параметров, исходных и конечных положений; изменения площади опоры, отдельных элементов структуры движения, их последовательности, включение дополнительных движений в освоенные целостные двигательные действия, выполнение зеркальных вариантов движений; развитие механизмов сенсомоторной памяти; повышение мышечной чувствительности; развитие механизмов регуляции статико-кинетической устойчивости посредством быстрой смены положений тела, ограничения площади опоры; выполнение упражнений правыми и левыми конечностями; одновременная работа двумя предметами и взаимодействие с несколькими партнерами; изменения ситуаций с право-левой пространственной ориентацией движений.

Тема 5.2. Примеры упражнений: бег спиной вперед по простой и сложной траектории; изменение темпа выполнения композиций разновидностей передвижений; бег из разнообразных исходных положений; полосы препятствий; выполнение упражнений с паузами в подсчете, в обратном порядке, в сочетании с ходьбой на месте и продвижением вперед; упражнения разнонаправленного и последовательного характера; выполнение упражнений с быстрой сменой двигательных действий по звуковому или визуальному сигналу; упражнения с поворотами, со сменой мест в парах; выполнение упражнений в «чужую» сторону; выполнение двигательных действий, стоя на

носках и передвигаясь по гимнастической скамейке или бревну; сочетание наклонов и поворотов с равновесиями, выполняемыми с открытыми и закрытыми глазами; передвижение по свободно подвешенной опоре (доске или горизонтальному канату); расхождение вдвоем на гимнастическом бревне, наклонной скамейке; акробатические упражнения; прыжки с места по заданию с открытыми и закрытыми глазами; прыжки в глубину на дозированное расстояние и точность приземления; то же с поворотами на 90°, 180°, 360° и более; прыжки на батуте: Упражнения с использованием гимнастических снарядов и предметов, упражнения с бросками и ловлей мяча (обруча) разными руками, из руки в руку; «школа мяча» П.Ф. Лесгафта.

Раздел 6. Воспитание силовых и скоростно-силовых способностей

Лекция

Тема 6.1. Мышечная сила как результат концентрации волевых проявлений на конкретной группе мышц, приводящей к их сокращению и развитию напряжения. Разновидности мышечной силы: изометрическая, изотоническая, взрывная, изокинетическая. Гимнастические упражнения, в которых они проявляются. Критерии и методы оценки мышечной силы с использованием двигательных тестов. Основы методики развития силовых способностей: методы динамических, максимальных и статических усилий. Способы организации занятий силовой направленности: индивидуальный, групповой, поточный, круговая тренировка.

Тема 6.2. Примеры упражнений для мышц плечевого пояса: подтягивания в висах, с дополнительной опорой, с преодолением максимального отягощения, в быстром темпе, с максимальным изометрическим напряжением, то же в различных хватах; отжимания в простых и смешанных упорах при различных положениях тела; упражнения, выполняемые с внешним сопротивлением; лазание по вертикальному канату без помощи ног.

Тема 6.3. Примеры упражнений для мышц туловища и мышц нижнего пояса и ног: наклоны и повороты, скручивание туловища при фиксации плечевого пояса, то же на наклонной поверхности и в висах; приседания, подскоки, прыжки, многоскоки, то же с отягощением; сочетания различных видов силовых упражнений с учетом характера напряжения мышц: изометрического, динамического (уступающего и преодолевающего), смешанного; изометрические упражнения с активным и пассивным (через внешнее сопротивление) напряжением мышц; сочетание методов максимальных и изометрические усилий.

Тема 6.4. Примеры упражнений для развития скоростно-силовых качеств (взрывная и амортизационная сила): бег на короткие дистанции 5, 10, 15 и 20 м; упражнения с преодолением сопротивления собственного веса в упорах и висах; прыжковые упражнения; сочетание методов динамических и максимальных усилий; быстрое напряжение и расслабление мышц конечностей и всего туловища; полосы препятствий с элементами бега, прыжков, лазания и перелезания, переноски груза. Выполнение двигательных заданий «на скорость» в игровой и соревновательной формах.

Раздел 7. Воспитание гибкости

Лекция

Тема 7.1. Физиологические основы гибкости, как физического качества, проявляемого в способности выполнять двигательные действия с максимальной амплитудой, обусловленного морфофункциональными свойствами опорно-двигательного аппарата. Общая и специальная гибкость. Активная и пассивная гибкость. Критерии и методы оценки общей и специальной гибкости с использованием двигательных тестов.

Тема 7.2. Методы развития гибкости: метод использования активных маховых и пружинистых движений увеличивающейся амплитуды, метод фиксации статических положений и метод использования увеличивающейся

внешней нагрузки. Их сочетание в занятии. Способы организации занятий на развитие гибкости: индивидуальный, в парах, круговая тренировка.

Раздел 8. Воспитание общей выносливости

Лекция

Тема 8.1. Выносливость как полифункциональная психофизическая способность организма к длительному выполнению физической работы без снижения ее эффективности. Критерии и методы оценки общей выносливости с использованием двигательных тестов и функциональных проб. Средства гимнастики, направленно развивающие выносливость. Пути увеличения аэробных и анаэробных возможностей организма.

Тема 8.2. Основные методы воспитания выносливости. Способы организации занятий по развитию общей выносливости: индивидуальный, фронтальный, круговая тренировка. ОРУ поточным способом; сочетание ОРУ с прыжками, перебежками, бегом на месте, танцевальными упражнениями; то же с отягощениями; прыжки со скакалкой; бег и прыжки на месте и на мягкой опоре; комплексы ритмической гимнастики, базовой и степ-аэробики.

Раздел 9. Формирование рациональной осанки и профилактика плоскостопия и коррекция избыточного веса

Лекция

Тема 9.1. Понятие осанки как привычной для каждого человека манеры сохранять вертикальное положение тела в пространстве. Признаки рациональной осанки. Физиологическое и эстетическое значение рациональной осанки и факторы, ее определяющие. Типы осанки и причины ее нарушения. Основы методики воспитания осанки.

Тема 9.2. Строение стопы, продольный и поперечный своды стопы. Факторы, способствующие развитию плоскостопия, его негативное влияние на

жизнедеятельность организма и занятия физическими упражнениями. Основы методики профилактики плоскостопия и укрепления сводов стопы.

Тема 9.3. Негативное влияние избыточного веса на работоспособность и общую жизнедеятельность человека. Эндогенная и экзогенная формы ожирения. Длительные циклические упражнения умеренной интенсивности как эффективное средство регуляции жирового обмена. Значение природных факторов и здорового образа жизни в профилактике ожирения. Статические упражнения, дающие представления о рациональной осанке; упражнения в «построении» вертикальной стойки; контрастно-сближающиеся задания с фиксацией рациональной осанки; упражнения на мышцы – разгибатели дорзальной поверхности туловища; упражнения в равновесии на ограниченной опоре; передвижение с грузом на голове свободно и по ограниченной опоре.

Тема 9.4. Физические упражнения, при выполнении которых включаются крупные группы мышц, используются упражнения общего воздействия без предметов и с предметами: набивным мячом, гимнастической палкой, в виси на гимнастической стенке, в упорах на гимнастической скамейке, многоскоки через предметы. Комплексование этих упражнений с упражнениями циклического характера умеренной интенсивности.

4.6. Содержание элективного курса по физической культуре (гимнастика)

Введение в дисциплину

Сообщение цели и основных задач изучения дисциплины и формируемых профессиональных компетенций; краткая аннотация разделов и тем учебной программы, а также сроки их прохождения; ознакомление с нормативными требованиями контроля знаний студентов; ознакомление с основными правилами поведения в гимнастическом зале и требованиями правил внутреннего распорядка; инструктаж по правилам безопасного нахождения в гимнастическом зале во время занятий; ответы на вопросы.

Раздел 1. Основы гимнастической терминологии

Теоретико-методические сведения

Основные способы образования слов-терминов; специфические способы образования гимнастических терминов; правила применения терминов; требования к терминологии: доступность, точность, краткость; основные правила сокращения терминов; особенности терминологической записи упражнений на гимнастических снарядах; текстовая и графическая запись терминов.

Практический материал

Текстовая и графическая запись: стоек, движений и положений рук, ног и туловища; поз и движений в смешанных упорах, седах, положениях лежа; простейших равновесий и акробатических элементов. (Термины упражнений на гимнастических снарядах и опорных прыжках изучаются вместе с соответствующим практическим материалом.)

Самостоятельная работа

Запись зачетной комбинации вольных упражнений и выполняемого в форме зачетной практики комплекса общеразвивающих упражнений, подготовка к компьютерному тестированию.

Раздел 3. Строевые упражнения

Теоретико-методические сведения

Характеристика строевых упражнений и их место в занятии. Основные понятия: «строй», «шеренга», «колонна», «дистанция», «интервал», «фланги», «право- и левофланговый», «направляющий», «замыкающий». Условные точки зала: центр, середина, углы. Классификация строевых упражнений. Методические особенности проведения и обучения строевым упражнениям. Команды и распоряжения. Предварительная и исполнительная части команд. Последовательность подачи команд для перестроений, размыканий и

смыканий. Обучение: целостный и раздельный методы, выбор места для подачи команд, ведение подсчета, способы исправления ошибок.

Практический материал

Строевые приемы: выполнение команд «Равняйся», «Смирно», «Отставить», «Вольно», «Разойдись»; расчеты по порядку, на первый-второй, по три (четыре и т.д.), по заданию (на 9, 6, 3, на месте); повороты на месте и в движении: направо, налево, кругом; смещение строя на указанное количество шагов; шаг на месте и остановка.

Построения и перестроения: построение одну и две шеренги, в колонну по одному и по два; перестроение из шеренги в две и три и обратно, из колонны по одному в колонну по два; перестроение из одной шеренги в 3, 4 и т.д. уступами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, три, четыре и т.д. поворотом в движении и обратное перестроение; перестроение из колонны по одному в колонну по 2, по 4, по 8 дроблением и сведением и обратное перестроение разведением и слиянием.

Размыкания и смыкания: произвольным способом на вытянутые руки, приставными шагами, по Строевому уставу ВС РФ на заданную дистанцию и интервал.

Передвижения: движения вперед с шага на месте и прекращение движения; изменение темпа ходьбы и длины шага; переход с ходьбы на бег и с бега на ходьбу; движение в обход, по кругу, противходом, «змейкой», по диагонали.

Самостоятельная работа

Проведение в составе учебных отделений, как отдельных строевых упражнений, так и комбинаций, включающих ранее изученный учебный материал.

Раздел 3. Разновидности передвижений

Теоретико-методические сведения

Характеристика разновидностей передвижений (РП), их классификация и место в занятии. Методика проведения РП: выбор места для управления группой, последовательность подачи команд и распоряжений, применение методических приемов (показ, подсказывающие указания, введение ориентиров и сигналов) и исправление ошибок при обучении РП.

Порядок действий преподавателя при проведении РП с музыкальным сопровождением. Комплексование РП в двигательные композиции гигиенической, двигательно-образовательной и функционально-развивающей направленности. Способы организации занимающихся при обучении разновидностям передвижений. Использование игровых приемов для развития двигательных способностей.

Практический материал

Разновидности ходьбы: на носках, на пятках, носками наружу и внутрь, на внешней и внутренней стороне стопы, перекатом с пятки на носок, в полуприседе и приседе, сгибая и поднимая ноги вперед и назад, выпадами и др.

Разновидности бега: сгибая и поднимая ноги вперед, назад, в стороны; левым и правым боком, спиной вперед, скрестным шагом и др.

Разновидности подскоков с продвижением вперед: ноги врозь и вместе, ноги врозь и скрестно, на одной ноге, со сменой положения ног спереди и сзади; на одной с захватом другой; галопом вперед и в сторону; в полуприседе, в приседе; с поворотами на 180° и более; то же с различными движениями рук и др.

Разновидности передвижений в смешанных упорах: в упоре стоя согнувшись; в упоре лежа сзади согнув ноги лицом и спиной вперед; в упоре лежа и упоре лежа сзади, последовательным переходом из упора присев (упора стоя согнувшись) в упор лежа; прыжками в упоре лежа и др.

Комбинированные упражнения: разновидности ходьбы, бега и подскоков с продвижением вперед в сочетании с движениями руками, туловищем, наклонами, поворотами, выпадами, приседами, упорами, простейшими общеразвивающими и акробатическими упражнениями. То же с применением тонкого каната и гимнастических скамеек.

Игровые задания, направленные на развитие способности к реакции, ориентированию в пространстве, сохранению динамического равновесия, воспитание двигательно-ритмических способностей и способности к координации движений нескольких частей тела.

Самостоятельная работа

Отработка в составе учебных отделений технологии составления и проведения композиций, составленных из разновидностей передвижений.

Раздел 4. Вольные упражнения

Теоретико-методические сведения

Особенности вольных упражнений и их значение для формирования культуры движений и развития памяти на движения. Понятие «гимнастического стиля», его эстетическое и физиологическое значение. Фразировка вольных упражнений. Методические особенности обучения вольным упражнениям групповым способом. Приемы оказания помощи и исправления ошибок. Требования к качеству выполнения вольных упражнений. Типичные ошибки. Подбор музыкального сопровождения и выполнение упражнений под музыку. Формы записи вольных упражнений.

Практический материал

Основные и промежуточные положения рук: прямолинейные и круговые движения прямыми и согнутыми руками; одновременные и последовательные, одно- и разнонаправленные движения.

Движения и положения ног: полуприседы и приседы, выставление ноги

на носок, поднимание и махи ногами вперед, назад, в стороны; выпады вперед и в стороны.

Движения туловищем: повороты в стороны и наклоны в различных направлениях из положений стоя и сидя, круговые движения.

Седы и упоры: сед согнув ноги, ноги врозь, углом, упор присев, стоя на коленях, лежа, на согнутых руках, боком, круговые и маховые движения ногами в упорах, положениях лежа и сидя.

Равновесия: на носках, сгибая ногу вперед и в сторону с различным положением и движением рук, «ласточка»; стойка на лопатках; гимнастический мост.

Самостоятельная работа

Составить и показать под счет или музыкальное сопровождение вольные упражнения, включающие движения различными частями тела, выполняемые из разнообразных исходных положений. Отработать индивидуально, в парах или в составе учебных отделений зачетную комбинацию вольных упражнений.

Раздел 5. Общеразвивающие упражнения

Теоретико-методические сведения

Характеристика, классификация и место в занятии общеразвивающих упражнений (ОРУ). Особенности терминологии. Технология составления комплексов ОРУ и определение их специфической направленности. Методические положения, регламентирующие подбор и последовательность упражнений, способы организации занимающихся, приемы активизации внимания и регулирования эмоционального состояния.

Методика обучения отдельным упражнениям. Способы создания двигательных представлений. Методы разучивания: целостный и раздельный. Приемы оказания помощи и исправление ошибок: подсказывающий (зеркальный) показ и словесные указания во время исполнения, физическая

помощь, замедленное исполнение и фиксация отдельных фрагментов упражнения, повторный показ с уточнением положений звеньев тела, характера и стиля выполнения. Особенности выполнения ОРУ с предметами. Проведение комплексов ОРУ раздельным, серийным, проходным, непрерывным, игровым, соревновательным способами.

Методика составления комплексов упражнений для занятий оздоровительной и рекреационной направленности с учетом индивидуальных особенностей занимающихся: утренней гигиенической гимнастики, учебных и производственных физкульт-пауз и т.п.

Практический материал

Упражнения для рук и плечевого пояса: отведение, приведение и круговые движения кистью, упражнения для сгибателей и разгибателей предплечья; упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах; движения по дугам и кругам; последовательные, одноименные, разноименные движения прямыми и согнутыми руками; сочетание движений руками и головой.

Движения прямыми и согнутыми ногами: движения стопами стоя и сидя; выставление ноги на носок, поднимание и удержание ног вперед, назад в сторону; полуприседания и приседания, выпады, махи; подскоки на месте и с продвижением вперед; сочетание движений ногами с движениями руками и туловищем; движения ногами у опоры (элементы классического экзерсиса).

Упражнения для мышц туловища и шеи: наклоны вперед, назад, в сторону, прогнувшись с различным положением рук; повороты и круговые движения головой и туловищем из различных исходных положений; упражнения общего воздействия в положении сидя и лежа; сочетание движений головой с движениями руками, туловищем, ногами.

Упражнения в изменяющихся условиях ориентации тела в пространстве: лежа на спине, животе, на боку, сидя, стоя, в наклонном положении, в условиях неустойчивого равновесия тела.

Упражнения с партнером: без предметов и с предметами (набивной мяч, обруч, гимнастическая палка).

Упражнения с предметами: мяч, набивной мяч, гимнастическая палка, скакалка и др. гигиенической и функционально-развивающей направленности; упражнения с предметами в парах и тройках.

Упражнения у гимнастических снарядов и со снарядами: упражнения на гимнастической стенке силовой направленности и для развития гибкости; упражнения с использованием гимнастических скамеек.

Упражнения в расслаблении для рук, ног и туловища.

Самостоятельная работа

В составе учебных отделений:

1. Провести серию общеразвивающих упражнений, используя рассказ, показ и комбинированные способы информирования. Оказать помощь, используя подсчет, зеркальный показ и подсказывающие указания. Исправлять ошибки, не прерывая выполнение упражнения.
2. Обучить упражнению, используя целостный и раздельный методы.
3. Провести серию общеразвивающих упражнений поточным способом.

Раздел 6. Акробатические упражнения

Теоретико-методические сведения

Характеристика акробатических упражнений и их классификация. Основы техники акробатических упражнений. Методика обучения базовым упражнениям статического и динамического характера. Инвентарь и

оборудование для занятий акробатикой. Приемы страховки и помощи. Соблюдение мер безопасности при выполнении акробатических упражнений.

Практический материал

Положение группировки: сидя, лежа на спине, в приседе.

Перекаты: в группировке вперед, назад, в стороны; прогнувшись в стороны; из стойки на лопатках; круговой перекат в седе ноги врозь; из стойки на коленях; из стойки на голове и руках в упор лежа на бедрах.

Кувырки: вперед, назад, через плечо из стойки на лопатках и из седа, длинный кувырок, кувырок вперед прыжком; так же через препятствие; кувырок назад согнувшись; так же из седа; кувырок вперед из стойки на руках (с помощью); кувырок назад через стойку на руках (с помощью); кувырок вдвоем вперед; комбинации, составленные из разнонаправленных перекатов и кувырков, а также прыжков с различным движением ног и поворотами.

Перевороты: боком (колесо), рондат (переворот боком с поворотом), переворот вперед разгибом с головы (с помощью).

Стойки: на лопатках, на голове и руках, на руках.

Гимнастический мост: с опорой на две и одну ногу; мост из положений лежа на спине, наклоном назад, переход из моста поворотом в упор присев.

Прыжки: с места и с двух-трех шагов: вальсет; вверх с поворотом на 180°, 360° и более; с навесного мостика: с поворотом на 90°, 180° и 360° на точность приземления;

Парные упражнения: вход в стойку на бедрах у нижнего; стойка на плечах с опорой на руки нижнего, лежащего на спине согнув ноги; равновесие на бедрах на ступнях нижнего, лежащего на спине.

Самостоятельная работа

1. Самостоятельно составить и выполнить акробатическую комбинацию, включающую кувырки вперед и назад, прыжки с различным движением ног и поворотами на 180° и более.

2. По заданию преподавателя обучить студентов отделения акробатическому или статическому упражнению (балансированию).

3. Провести подвижную игру или эстафету с использованием элементов акробатики в сочетании с другими двигательными действиями.

Раздел 7. Гимнастические прыжки

Теоретико-методические сведения

Характеристика гимнастических прыжков, их классификация. Основы техники и методики обучения опорным прыжкам, включенным в школьную программу по физической культуре. Организация занятий и обеспечение безопасности обучаемых. Приемы оказания помощи и страховки. Требования к оборудованию мест занятий.

Практический материал

Безопорные прыжки в короткую и длинную скакалку: комбинация прыжков в короткую скакалку с разнообразным вращением предмета; пробегание под вращающейся длинной скакалкой по одному, вдвоем, группой; прыжки обычные, в упоре присев, в упоре лежа по одному и группой; игровые задания в прыжках с бросками и ловлей мяча.

Двигательные задания для обучения приземлению: отработка позы приземления на месте, с подскока, с прыжка в глубину; то же с движениями в полете: ноги врозь, взятием группировки, поворотами; прыжки в глубину из боковой и задней стоек на точность приземления.

Прыжки опорные через гимнастического козла в ширину и в длину: наскок в упор сидя на пятках, переход в упор присев и соскок вверх

прогнувшись; наскок в упор присев и соскок прогнувшись; прыжок ноги врозь и согнув ноги.

Прыжки опорные через гимнастического коня в ширину и в длину: прыжок наступая, углом, углом махом одной с косого разбега, углом вперед махом одной; прыжок согнув ноги и боком через коня в ширину; то же через коня с ручками; прыжок ноги врозь через коня в длину (мужчины).

Самостоятельная работа

Разучить в составе учебных отделений отдельных фаз опорного прыжка: разбега и наскока на мостик, отталкивания ногами, отталкивания руками от снаряда, полета после отталкивания руками, приземления. Отработка в парах приемов страховки и помощи.

По заданию преподавателя в составе учебного отделения объяснить и показать последовательность методических приемов обучения одному из опорных прыжков, включенных в школьную программу по физической культуре.

Раздел 8. Упражнения в висах и упорах на гимнастических снарядах

Теоретико-методические сведения

Характеристика и значение упражнений в висах и упорах как эффективного средства формирования координации движений, тренировки вестибулярного анализатора, развития мышц туловища и плечевого пояса. Понятие о силовых и маховых упражнениях. Статические упражнения и силовые перемещения. Структура маховых упражнений. Гимнастические снаряды, предназначенные для выполнения упражнений в висах и упорах.

Практический материал

Упражнения в висах и упорах выполняются на стандартных гимнастических снарядах. Для девушек: брусья разной высоты и бревно; дополнительно: низкое бревно, гимнастические скамейки. Для юношей

основными снарядами являются перекладина (низкая, средняя, высокая) и брусья.

ДЕВУШКИ

Брусья разной высоты

Висы, размахивания, перемахи: стоя и присев хватом за н/ж; вис на в/ж; размахивания изгибами в висе на в/ж; из вися стоя прыжком упор на н/ж; упор сзади; вис присев на н/ж одной и двумя; вис лежа; вис лежа ноги врозь (верхом); перемахи согнув ноги, одной и двумя в вис лежа на н/ж; перемахи с поворотами в вис лежа на одной на н/ж; сед на бедре; из вися лежа на правой круг левой вправо с поворотом направо на 270°;

Подъемы: из вися присев на н/ж толчком двумя в упор на в/ж; из вися стоя махом одной толчком другой переворотом на н/ж; переворотом на в/ж махом одной, толчком другой; то же из вися прогнувшись с опорой ногами о в/ж; из вися присев на правой на н/ж подъем разгибом левой в упор на в/ж.

Опускания и спады: из упора на в/ж в вис присев и в вис лежа на н/ж; опускание вис прогнувшись на н/ж с опорой ступнями о в/ж и переворот в упор стоя хватом за н/ж; из упора на в/ж назад в вис присев на одной и двух или в вис лежа на н/ж.

Соскоки: из седа на бедре, из упора и упора сзади махом назад и махом вперед; из упора ноги врозь правой перемахом левой с поворотом направо; то же с поворотом кругом; из вися сидя сзади на н/ж лицом к в/ж махом вперед на н/ж и соскок; из седа углом и из упора сзади на н/ж соскок углом назад; из упора на в/ж махом назад соскок с поворотом.

Бревно

Ходьба по низкому бревну (гимнастической скамейке) с различной амплитудой движений и ускорениями; разновидности ходьбы с движением руками, приставной и переменной шага, шаг польки, галоп.

Стойки и седы: на носках, на одной ноге, на колене; седы на бедре, углом упор сзади.

Повороты: на носках, в полуприседе и приседе, махом одной вперед и назад.

Наскоки: с косого разбега наскок в упор присев; в сед на бедре поперек; перемахом одной, в упор; то же с опорой одной сбоку; в упор на колене, в упор присев на одной и двух ногах; в сед на пятках.

Равновесия: «ласточка», махом вперед поворот кругом в равновесие; полушпагат; перемены седов и упоров; положение лежа на животе; упор лежа на бедрах, углом и углом ноги врозь.

Прыжки: на двух ногах, с одной на две и с двух на одну; на двух со сменой положения ног; сгибая ноги вперед; со сменой согнутых ног спереди; с поворотами на 90°.

Соскоки: прогибаясь из стойки продольно и поперек; так же с конца бревна; так же махом одной с шага, с разбега; из упора стоя на колене махом ноги назад соскок прогнувшись.

ЮНОШИ

Брусья (низкие и средние)

Упоры и седы: упор на согнутых руках, на предплечьях, угол в упоре, сгибание и разгибание рук в упоре, передвижения в упоре (рукохождение) вперед, назад и повороты в упор продольно и обратно; сед ноги врозь; размахивание в упоре на предплечьях; размахивание в упоре на руках; из размахивания в упоре сгибание и разгибание рук (вначале на махе вперед, затем на махе назад).

Подъемы: махом вперед из размахивания в упоре на предплечьях; из размахивания в упоре на предплечьях махом назад подъем в сед ноги врозь; то

же из упора на руках в сед ноги врозь и в упор; подъем разгибом из упора на руках согнувшись в сед ноги врозь и в упор.

Кувырки и стойки: кувырок вперед из седа ноги врозь и из стойки на плечах; стойка на плечах силой из седа ноги врозь и кувырок вперед в сед ноги врозь, опускание вперед из стойки на плечах и мах вперед.

Соскоки: из упора махом вперед и махом назад; то же с поворотами на 90° и 180°; с концов брусьев лицом наружу махом назад соскок перемахом одной с поворотом; то же перемахом ноги врозь.

Перекладина низкая

Смешанные висы и упоры: стоя, присев, лежа, стоя сзади, присев сзади, лежа сзади; сгибания и разгибания рук, сгибание и выпрямление тела, повороты туловища, поднимание и сгибание одной ноги, отпускание одной руки; вис лежа ноги сзади, вис лежа боком, висы завесом на одной и на двух, вне и внутри.

Висы и упоры: вис прогнувшись; упор верхом.

Подъемы: прыжком подъем в упор; махом одной, толчком другой подъем переворотом в упор.

Соскоки: из упора махом назад, из упора сзади махом вперед, то же с поворотом на 90°.

Перекладина средняя

Подъемы и опускания: переворотом в упор толчком двумя; из вися на одной вне подъем на одной в упор ноги врозь одной вне; силой подъем переворотом в упор; из вися на одной (завесом) подъем в упор ноги врозь (верхом); из вися на согнутых ногах опускание в упор присев через стойку на руках.

Повороты в упоре: из упора сзади в упор; из упора ноги врозь поворот кругом направо и налево в упор с перемахом назад.

Обороты: из упора ноги врозь оборот вперед верхом; оборот вперед и назад в упоре.

Соскоки: дугой из упора и после оборота назад.

Перекладина высокая

Махи: изгибами; мах дугой; размахивания в вися.

Подъемы и опускания: из вися силой подъем переворотом в упор; то же из вися углом;

Повороты: в вися махом вперед, то же после перехвата скрестно на махе назад.

Обороты: вперед и назад в упоре, мах дугой.

Соскоки: дугой из упора и после оборота назад; махом назад; то же с поворотом на 90° и 180°.

Самостоятельная работа

Разучить и продемонстрировать учебно-зачётные упражнения на видах гимнастического многоборья.

Раздел 9. Прикладные упражнения

Теоретико-методические сведения

Характеристика прикладных гимнастических упражнений, их значение для адаптации к окружающей среде и безопасной жизнедеятельности. Классификация прикладных упражнений. Особенности методики разучивания и применения в занятиях с разными возрастными группами. Организация занятий. Требования к обеспечению мер безопасности.

Практический материал

Упражнения в лазании, перелезании и преодолении препятствий: вертикальное и диагональное лазание по гимнастической стенке; лазание в смешанных упорах и висах по скамейке, бревну, канату, на комбинированных

снарядах (скамейка-стенка, канат-стенка); преодоление препятствий, составленных из гимнастических скамеек, горок матов, коня, нижней жерди брусьев, низкой перекладины и т.п.; лазание по вертикальному канату: приемы захвата каната ногами; лазание произвольное, в три и два приема, без захвата каната ногами.

Прикладные упражнения в равновесии: ходьба с перешагиванием через препятствия (набивные мячи, палки); то же с бросанием и ловлей мяча, пролезанием в обруч, под натянутую веревочку и т.п.; расхождение вдвоем на низком и высоком бревне.

Упражнения в поднимании и переноске груза: мячей, матов, гимнастических снарядов, партнеров.

Упражнения в метании и ловле: броски на дальность и в цель (вертикальную, горизонтальную, движущуюся), сочетание метания с другими движениями; метание из различных исходных положений (стоя на коленях, лежа); броски и передача мяча в парах; «школа малого мяча».

Прикладные прыжки: спрыгивание (в глубину) и перепрыгивание; преодоление препятствий прыжком: наступая, боком согнув ноги; запрыгивание на горку матов.

Эстафеты и игры с лазанием, бегом, прыжками, преодолением препятствий передачей мяча, бросками и ловлей, упражнениями в равновесии, с переноской груза.

Самостоятельная работа

Проведение на группе разработанных в составе учебного отделения игровых заданий, подвижных игр и эстафет, включающих прикладные упражнения: бег, прыжки, лазание и перелезание, метание и ловля мяча. Задания могут выполняться с использованием снарядов массового типа

(гимнастическая стенка, скамейки, бревно) и различных предметов (палки, скакалки, мячи, обручи и др.).

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

Виды контроля и отчетности студентов дифференцированы с таким расчетом, чтобы оценивать не столько степень механического запоминания учебного материала, сколько уровень его усвоения, понимания, осмысления и способности в итоге к практической реализации. Главной составной частью - экзаменационных требований, обязательным условиям допуска студента к экзамену являются результаты текущей отчетности по каждому самостоятельно выполненному заданию.

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

Текущий контроль успеваемости представляет собой проверку усвоения учебного материала, регулярно осуществляемую на протяжении курса, а также дает возможность для балльно-рейтинговой оценки успеваемости студента. Применяемые формы текущего контроля:

- индивидуальный или групповой устный опрос;
- проверка выполнения практических заданий;
- проведение лабораторных работ;
- проведение контрольных занятий/тренировок;
- проведение контрольных испытаний;

- расчетно-графические работы
- компьютерное или письменное тестирование;
- контроль самостоятельной работы студентов в форме судейства соревнований;

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

Для определения уровня сформированности компетенций студента, прошедшего соответствующую подготовку, в настоящее время предлагаются новые методы. Наиболее распространенными из них являются стандартизированные тесты с дополнительным творческим заданием, рейтинговая оценка.

Приводятся контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины, а также для контроля самостоятельной работы обучающегося по отдельным разделам дисциплины,

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

Набранные баллы	51–60	61–67	68–84	85–93	94–100
Оценка по 5-балльной	2	3	4	5	

шкале					
Оценка по шкале ECTS	F	D	C	B	A
	неудовлетворительно	удовлетворительно	Хорошо	очень хорошо	отлично

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

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

Вопросы к экзамену по дисциплине «Гимнастика»

1. Расскажите о развитии гимнастики в России в послевоенный период и на современном этапе.
2. Расскажите о значении и месте гимнастики в системе физического воспитания населения.
3. Какова роль П.Ф. Лесгафта в формировании теоретико-методических основ русской национальной системы гимнастики?
4. Охарактеризуйте и классифицируйте строевые упражнения. Назовите элементы строя, точки зала и его границы. Расскажите о методике обучения строевым упражнениям.
5. Дайте характеристику и классифицируйте разновидности передвижений, определите их место в занятии и расскажите о способах их проведения.
6. Охарактеризуйте общеразвивающие упражнения. Как они классифицируются?
7. Расскажите, какие педагогические задачи можно решать, используя общеразвивающие упражнения?
8. Какие требования предъявляются к уровню гимнастической подготовленности учащихся, оканчивающих полную среднюю школу?
9. Расскажите об истории европейской гимнастики XIX и XX века. Дайте краткую характеристику немецкой, французской, шведской и чешской (Сокольской) национальным системам гимнастики.
10. Охарактеризуйте прикладные упражнения. Какие двигательные навыки они формируют? В чем проявляются особенности методики обучения этим упражнениям?

11. Какие факторы повышают вероятность получения травмы при выполнении гимнастических упражнений?
12. Объясните значение гимнастической терминологии и перечислите предъявляемые к ней требования.
13. Охарактеризуйте современное состояние спортивных видов гимнастики.
14. Какие задачи решаются в основной части школьного урока гимнастики и какие средства используются для их решения?
15. Расскажите о средствах и методах воспитания двигательного-координационных способностей на занятиях гимнастикой.
16. Расскажите, какие виды гимнастических упражнений используются при проведении подготовительной части урока гимнастики в школе и какие требования предъявляются к ее проведению.
17. Расскажите о средствах и методах воспитания силовых и скоростно-силовых способностей на занятиях гимнастикой.
18. Дайте характеристику акробатическим упражнениям. Как они классифицируются и какие педагогические задачи решают?
19. Расскажите о средствах и методах воспитания гибкости на занятиях гимнастикой.
20. Охарактеризуйте и классифицируйте гимнастические прыжки. Какие педагогические задачи решаются с их помощью?
21. Расскажите о средствах и методах воспитания общей выносливости на занятиях гимнастикой.
22. Объясните понятия «умение» и «навык», опишите их сходство и различия. Опишите процесс формирования двигательного навыка.
23. Расскажите о средствах и методах коррекции избыточного веса, профилактики плоскостопия и формирования рациональной осанки у школьников.
24. Дайте характеристику этапу начального разучивания гимнастических упражнений. Расскажите об основных задачах данного этапа, направленности педагогических действий и основных методах обучения.
29. Перечислите и охарактеризуйте факторы, стимулирующие интерес к занятиям гимнастикой.
30. Дайте характеристику этапу углубленного разучивания гимнастических упражнений. Расскажите об основных задачах данного этапа, направленности педагогических действий и основных методах обучения.
31. Перечислите и охарактеризуйте факторы, снижающие общую плотность гимнастического занятия.

32. Дайте характеристику этапу закрепления и совершенствования гимнастического упражнения. Расскажите об основных задачах данного этапа, направленности педагогических действий и основных методах обучения.
33. Назовите снаряды, на которых выполняются гимнастические упражнения, и объясните, в чем их ценность.
34. Объясните значение музыкального сопровождения занятий гимнастикой. Какие виды гимнастических упражнений выполняются под музыку.
35. Расскажите о методических требованиях, которым должны отвечать занятия гимнастикой.
36. Что представляют собой «Правила условных сокращений» и с какой целью они были введены в гимнастическую терминологию?

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

а) Основная литература:

1. Гавердовский Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики: учебник в 2 т. – Т. 1/ Ю.К. Гавердовский. – М.: Советский спорт, 2014 г. - 368 с.
2. Гавердовский Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики: учебник в 2 т. – Т. 2/ Ю.К. Гавердовский. – М.: Советский спорт, 2014 г. - 231 с.
- 3.Лагутин А.Б. Гимнастика в вопросах и ответах: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности «Физ. Культ. И спорт, «Физкультура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адап. Физ. Культ.) рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта /А.Б. Лагутин, Г.М. Михалина, - М.: Физическая культура, 2010 – 128 с.
4. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — М. : Издательство Юрайт, 2016. — 493 с.
5. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования/под ред. Е.С. Крючек, Р.Н. Тереховой. – Мю: Академия, 2012, - 288 с.

б) Дополнительная литература:

1. Гавердовский Ю.К. Гимнастика как вид спорта. Курс лекций. Учебный материал по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта», обучающихся по направления «Физическая культура», профилю «Спортивная подготовка». – М.: ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2014. – 36 с.
2. Парахин В.А. Методическая разработка по гимнастике для студентов ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», обучающихся по направлению «Физическая культура», профилю «Спортивная подготовка» /В.А. Парахин, А.В. Парахин, Б.В. Михеев – М.: ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2015. – 56 с.
3. Лисицкая Т.С. Упражнения с эспандером. Методическая рекомендации для студентов, специализация «Аэробика и фитнес-гимнастика» обучающихся по направлению 49.03.01 Физическая культура цикл – Б.Б.25, ФГОС ВПО Профиль подготовки Спортивная подготовка. М.: 2015. – 52 с.

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

www.sportedu.ru

www.fitimage.ru

www.europegym.ru

www/alfiakhabirova.ru/ozdorouitel'naya-gymnastika

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины «Физическая культура (Гимнастика) и элективного курса по физической культуре (Гимнастика)»

- стандартные гимнастические снаряды - гимнастический ковер, перекладина (низкая, средняя, высокая), брусья (параллельные и разновысокие), гимнастическое бревно (низкое, высокое), гимнастический козел;

- комплект гимнастических поролоновых матов для безопасного приземления в упражнениях на снарядах и акробатике;

- гимнастические снаряды массового типа – гимнастическая стенка (не менее 10 пролетов), гимнастические скамейки – не менее 4 шт.;

- комплект мелкого гимнастического инвентаря: скакалки (короткие и длинная), палки, мячи (средние, малые) - не менее 20 шт.;

- звуковоспроизводящая аппаратура;

- видео-класс с комплектом проекционной аппаратуры.

- оргтехника: компьютеры стационарные, принтер, сканер, копировальный аппарат.

1) Перечень кабинетов, лабораторий, мастерских и других помещений:

Кабинеты:

– 16, 212

– 209 гимнастический зал

– 210 гимнастический зал

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

1. по дисциплине (модулю) _«Физическая культура (Гимнастика) для обучающихся института _ИСиФВ_____ _1_ курса, направления 49.03.01 подготовки/ специальности_ Физическая культура _____ направленности (профилю)_ Спортивная подготовка _____ Очная/заочная/ускоренная заочная формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ гимнастики_____.

Сроки изучения дисциплины (модуля): _1,2_ семестры очная форма обучения, 1 семестр – заочная форма обучения, ускоренная форма обучения

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной, заочной, заочной ускоренной форме обучения	Максимальное кол-во баллов
1	Подготовить реферат по теме 2.5. раздела 2		5
2	Тестирование по теме «Гимнастическая терминология»		5
3	Тестирование по теме «Строевые упражнения»		5

4	Тестирование по теме «Разновидности передвижений»		5
5	Тестирование по теме «Общеразвивающие упражнения»		5
6	Вольные упражнения – выполнение зачетной комбинации на оценку		5
7	Упражнения в висах и упорах на гимнастических снарядах (на силу)		5
8	Тестирование «Упражнения на равновесие»		5
9	Тестирование «Общая ловкость и координация движений» (акробатические упражнения)		5
9	Тестирование «Общая ловкость и координация движений» (акробатические упражнения)		5
10	Написание реферата		10
11	Написание конспекта урока		5
12	Написание реферата		5
	Плсещение занятий		10
	Экзамен		20
	ИТОГО		100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа по разделу(модулю) «Тестирование по теме «Терминология гимнастических упражнений»	10
3	Выступление на семинаре «Классификация общеразвивающих упражнений»	10
4	Подготовка доклада «Структура урока гимнастики»	5
5	Дополнительное тестирование по теме «Строевые упражнения»	5
6	Написание реферата по теме «Место основной гимнастики в системе физического воспитания»	15
7	Презентация по теме «Общеразвивающие упражнения с предметами»	10

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

Шкала 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 _ Институт спорта и физического воспитания

Кафедра _ ТиМ гимнастики

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

Б.1 Б.25 Гимнастика

(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, заочная, заочная (ускоренное обучение на базе ВПО)*
Год набора 2016г.

1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 4 зачетных единиц.

2. Семестры освоения дисциплины (модуля): 1,2 семестры (очная) 1 семестр (заочная, ускоренное заочное)

3. Цель освоения дисциплины (модуля):

Целями освоения дисциплины «Физическая культура (Гимнастика) для студентов по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профилю «Спортивная подготовка» являются:

- овладение профессиональными компетенциями по дальнейшему развитию гимнастики как одного из наиболее эффективных средств сохранения и укрепления здоровья, приобщения к здоровому образу жизни, обеспечения активного долголетия, физического и нравственного совершенствования различных возрастных групп населения;

классификации и характерных особенностях видов гимнастики, её терминологии и специфики определения результатов двигательной деятельности в отдельных видах гимнастики

Дисциплина реализуется на русском языке.

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю) «Физическая культура (Гимнастика)», соотнесенной с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
		Очная форма обучения	Заочная форма, заочная ускоренная обучения
1	2	3	4

ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	1,2	1
	Знать: средства и методы основной гимнастики	1,2	1
	Уметь: технически правильно выполнять и обучать упражнениям основной гимнастики	1,2	1
	Владеть: методически грамотно строить процесс обучения базовым гимнастическим упражнениям, видеть и исправлять возникающие в процессе обучения ошибки	2	1
ОПК-2	Способность проводить учебные занятия по гимнастике с учётом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов.	1,2	1
	Знать: теоретико-методические основы структуры урока гимнастики, средства в различных частях занятия и методы их проведения	1,2	1
	Уметь: проведение частей занятия, используя различные средства и методы гимнастики;	1,2	1
	Владеть: Навыками проведения урока гимнастики, используя выбранные средства и методы гимнастики, адекватно поставленным задачам	2	1
ОПК-8	Способность организовать и проводить соревнования, осуществлять судейство по гимнастике.	1,2	1
	Знать: - правила соревнований по гимнастике; - документы планирования и проведения соревнований; - особенности организации и проведения соревнований различного уровня; - обязанности организаторов и судей соревнования; - основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований.	1,2	1
	Уметь: - организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство соревнований; - обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований.	1,2	1
	Владеть: - навыками организации и проведения соревнований	2	1

	различного уровня; - умением осуществлять объективное судейство соревнований.		
ПК-3	Способность разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий.	1,2	1
	Знать: положения и принципы разработки учебных планов и программ конкретных занятий;	1,2	1
	Уметь: разрабатывать конспекты отдельных занятий с учетом учебных планов;	1,2	1
	Владеть: составлением планов и программ занятий с учетом целей и задач образовательно-развивающей направленности, способами организации занимающихся и методическими приемами обучения.	2	1

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

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Гимнастика в системе физического воспитания населения	1	2	-	2		
	Тема 1.1. Гимнастика в системе физического воспитания, ее характерные особенности и история возникновения	1		-	1		
	Тема 1.2. Гимнастика как система видов и разновидностей.	1		-			

	Тема 1.3. Краткая характеристика базовых, прикладных, гигиенических, лечебных разновидностей гимнастики.	1		-	1		
2	Раздел 2. Базовые средства и методические особенности гимнастики.	2 1	2	12			
	Тема 2.1. Современная гимнастическая терминология, ее значение и история создания, классификация терминов.	1		4			
	Тема 2.2. Методические особенности гимнастики.	1		4			
	Тема 2.3. Особенности гимнастического метода строго регламентированного упражнения, строевые упражнения.	1		4			
3	Раздел 3. Обучение гимнастическим упражнениям.	1		12	6		
	Тема 3.1. Предмет, цели и задачи обучения в гимнастике.	1		6	1		
	Тема 3.2. Методы и приемы обучения гимнастическим упражнениям.	2		6	5		
4	Раздел 4. Содержание и методика занятий гимнастикой в школе.	2		12	9		
	Тема 4.1. Характеристика структуры урока гимнастики.	2		4	4		
	Тема 4.2. Основные задачи, средства и методические особенности проведения уроков гимнастики в средних классах.	2		4	4		
	Тема 4.3. Специфические особенности урока гимнастики для учащихся старших классов.	2		4	5		
5	Раздел 5. Воспитание двигательных координативных способностей.	1 2		10	3		

	Тема 5.1. Физиологические и методические основы развития и тренировки двигательных-координационных способностей.	1		4	1		
	Тема 5.2. Упражнения с использованием гимнастических снарядов и предметов.	2		6	2		
6	Раздел 6. Воспитание силовых и скоростно-силовых способностей	1,2		13	1		
	Тема 6.1. Мышечная сила как результат концентрации волевых проявлений на конкретной группе мышц, приводящей к их сокращению и развитию напряжения.	1		3			
	Тема 6.2. Примеры упражнений для мышц плечевого пояса.	1		3			
	Тема 6.3. Примеры упражнений для мышц туловища и мышц нижнего пояса и ног.	1		4			
	Тема 6.4. Примеры упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	2		4	1		
7	Раздел 7. Воспитание гибкости.	2		12	4		
	Тема 7.1. Физиологические основы гибкости, как физического качества, проявляемого в способности выполнять двигательные действия с максимальной амплитудой, обусловленного морфофункциональными свойствами опорно-двигательного аппарата.	2		6	2		
	Тема 7.2. Методы развития гибкости.	2		6	2		
8	Раздел 8. Воспитание общей выносливости.	1		8	2		
	Тема 8.1. Выносливость как полифункциональная психофизическая способность организма к длительному выполнению физической работы без снижения ее эффективности.	1		4	1		

	Тема 8.2. Основные методы воспитания выносливости.	1		4	1		
9	Раздел 9. Профилактика плоскостопия и формирование рациональной осанки, коррекция избыточного веса.	2		8	4		
	Тема 9.1. Понятие осанки как привычной для каждого человека манеры сохранять вертикальное положение тела в пространстве.	2		2	1		
	Тема 9.2. Строение стопы, продольный и поперечный своды стопы.	2		2	1		
	Тема 9.3. Негативное влияние избыточного веса на работоспособность и общую жизнедеятельность человека.	2		2	1		
	Тема 9.4. Физические упражнения, при выполнении которых включаются крупные группы мышц, используются упражнения общего воздействия без предметов и с предметами.	2		2	1		
						9	Экзамен
Итого часов: 144			4	94	37	9	

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Гимнастика в системе физического воспитания Тема 1.1. Гимнастика в системе физического воспитания. Тема 1.2. Гимнастика как система	1	2	-	12		

	<p>видов и разновидностей.</p> <p>Тема 1.3. Краткая характеристика базовых, прикладных, гигиенических, лечебных разновидностей гимнастики.</p>						
2	<p>Раздел 2. Базовые средства и методические особенности гимнастики.</p> <p>Тема 2.1. Современная гимнастическая терминология, ее значение и история создания, классификация терминов.</p> <p>Тема 2.2. Методические особенности гимнастики.</p> <p>Тема 2.3. Особенности гимнастического метода строго регламентированного упражнения, строевые упражнения.</p>	I		2	14		
3	<p>Раздел 3. Обучение гимнастическим упражнениям.</p> <p>Тема 3.1. Предмет, цели и задачи обучения в гимнастике.</p> <p>Тема 3.2. Методы и приемы обучения гимнастическим упражнениям.</p>	I		2	12		
4	<p>Раздел 4. Содержание и методика занятий гимнастикой в школе.</p> <p>Тема 4.1. Характеристика структуры урока гимнастики.</p> <p>Тема 4.2. Основные задачи, средства и методические особенности проведения уроков гимнастики в средних классах.</p> <p>Тема 4.3. Специфические особенности урока гимнастики для учащихся старших классов.</p>	I		1	14		

5	<p>Раздел 5. Воспитание двигательных координационных способностей.</p> <p>Тема 5.1. Физиологические и методические основы развития и тренировки двигательных координационных способностей.</p> <p>Тема 5.2. Упражнения с использованием гимнастических снарядов и предметов.</p>	1		1	15		
6	<p>Раздел 6. Воспитание силовых и скоростно-силовых способностей</p>	I		1	14	3	
	<p>Тема 6.1. Мышечная сила как результат концентрации волевых проявлений на конкретной группе мышц, приводящей к их сокращению и развитию напряжения.</p> <p>Тема 6.2. Примеры упражнений для мышц плечевого пояса.</p> <p>Тема 6.3. Примеры упражнений для мышц туловища и мышц нижнего пояса и ног.</p> <p>Тема 6.4. Примеры упражнений для развития скоростно-силовых качеств.</p>			2			
7	<p>Раздел 7. Воспитание гибкости.</p> <p>Тема 7.1. Физиологические основы гибкости, как физического качества, проявляемого в способности выполнять двигательные действия с максимальной амплитудой, обусловленного морфофункциональными свойствами опорно-двигательного аппарата.</p> <p>Тема 7.2. Методы развития гибкости.</p>	I		1	14		
8	<p>Раздел 8. Воспитание общей выносливости.</p> <p>Тема 8.1. Выносливость как полифункциональная психофизическая</p>	I		1	12		

	<p>способность организма к длительному выполнению физической работы без снижения ее эффективности.</p> <p>Тема 8.2. Основные методы воспитания выносливости.</p>						
9	<p>Раздел 9. Профилактика плоскостопия и формирование рациональной осанки, коррекция избыточного веса.</p> <p>Тема 9.1. Понятие осанки как привычной для каждого человека манеры сохранять вертикальное положение тела в пространстве.</p> <p>Тема 9.2. Строение стопы, продольный и поперечный своды стопы.</p> <p>Тема 9.3. Негативное влияние избыточного веса на работоспособность и общую жизнедеятельность человека.</p> <p>Тема 9.4. Физические упражнения, при выполнении которых включаются крупные группы мышц, используются упражнения общего воздействия без предметов и с предметами.</p>	I		1	14		
Итого часов: 144			2	12	121	9	

Заочная ускоренная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Гимнастика в системе физического воспитания	1	2	-	12		

	<p>Тема 1.1. Гимнастика в системе физического воспитания.</p> <p>Тема 1.2. Гимнастика как система видов и разновидностей.</p> <p>Тема 1.3. Краткая характеристика базовых, прикладных, гигиенических, лечебных разновидностей гимнастики.</p>						
2	<p>Раздел 2. Базовые средства и методические особенности гимнастики.</p>	I		1	14		
	<p>Тема 2.1. Современная гимнастическая терминология, ее значение и история создания, классификация терминов.</p>						
	<p>Тема 2.2. Методические особенности гимнастики.</p>						
	<p>Тема 2.3. Особенности гимнастического метода строго регламентированного упражнения, строевые упражнения.</p>						
3	<p>Раздел 3. Обучение гимнастическим упражнениям.</p> <p>Тема 3.1. Предмет, цели и задачи обучения в гимнастике.</p> <p>Тема 3.2. Методы и приемы обучения гимнастическим упражнениям.</p>	I		1	12		
4	<p>Раздел 4. Содержание и методика занятий гимнастикой в школе.</p> <p>Тема 4.1. Характеристика структуры урока гимнастики.</p> <p>Тема 4.2. Основные задачи, средства и методические особенности проведения уроков гимнастики в средних классах.</p> <p>Тема 4.3. Специфические особенности</p>	I		1	14		

	урока гимнастики для учащихся старших классов.						
5	<p>Раздел 5. Воспитание двигательных координационных способностей.</p> <p>Тема 5.1. Физиологические и методические основы развития и тренировки двигательных координационных способностей.</p> <p>Тема 5.2. Упражнения с использованием гимнастических снарядов и предметов.</p>	1		1	15		
6	<p>Раздел 6. Воспитание силовых и скоростно-силовых способностей</p>	I		1	14	3	
	<p>Тема 6.1. Мышечная сила как результат концентрации волевых проявлений на конкретной группе мышц, приводящей к их сокращению и развитию напряжения.</p> <p>Тема 6.2. Примеры упражнений для мышц плечевого пояса.</p> <p>Тема 6.3. Примеры упражнений для мышц туловища и мышц нижнего пояса и ног.</p> <p>Тема 6.4. Примеры упражнений для развития скоростно-силовых качеств.</p>			1			
7	<p>Раздел 7. Воспитание гибкости.</p> <p>Тема 7.1. Физиологические основы гибкости, как физического качества, проявляемого в способности выполнять двигательные действия с максимальной амплитудой, обусловленного морфофункциональными свойствами опорно-двигательного аппарата.</p> <p>Тема 7.2. Методы развития гибкости.</p>	I		1	14		
8	Раздел 8. Воспитание общей	I		1	12		

	<p>выносливости.</p> <p>Тема 8.1. Выносливость как полифункциональная психофизическая способность организма к длительному выполнению физической работы без снижения ее эффективности.</p> <p>Тема 8.2. Основные методы воспитания выносливости.</p>						
9	<p>Раздел 9. Профилактика плоскостопия и формирование рациональной осанки, коррекция избыточного веса.</p> <p>Тема 9.1. Понятие осанки как привычной для каждого человека манеры сохранять вертикальное положение тела в пространстве.</p> <p>Тема 9.2. Строение стопы, продольный и поперечный своды стопы.</p> <p>Тема 9.3. Негативное влияние избыточного веса на работоспособность и общую жизнедеятельность человека.</p> <p>Тема 9.4. Физические упражнения, при выполнении которых включаются крупные группы мышц, используются упражнения общего воздействия без предметов и с предметами.</p>	I		1	18		
Итого часов: 144			2	8	125	9	

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



Институт спорта и физического воспитания

Кафедра теории и методики легкой атлетики имени Н.Г. Озолина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«Б1.Б.26» «Легкая атлетика»

(Направление подготовки/специальность: 49.03.01 «Физическая культура»

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная/заочная*

Год набора 2016г.

Москва – 2017г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института спорта и физического воспитания
Протокол № 8 от «21» апреля 2016г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
Теории и методики легкой атлетики имени Н.Г. Озолина

Протокол № 34 от «24» мая 2017г.

Составитель: Никонов Владимир Игоревич к.п.н., Доцент кафедры теории и
методики легкой атлетики имени Н.Г. Озолина

Рецензент:

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

1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины: «Легкая атлетика» является формирование необходимых теоретических знаний, практических умений и навыков для самостоятельной педагогической работы в сфере образования, с использованием технологий, соответствующих возрастным особенностям занимающихся и отражающих специфику легкой атлетики. Программа реализуется на русском языке.

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

Дисциплина - «Легкая атлетика» входит в обязательный минимум содержания образования по физической культуре учебных программ всех ступеней, начиная от дошкольного воспитания и продолжая в средней и высшей школе. Поэтому, изучение дисциплины «Легкая атлетика» необходимо с целью формирования теоретических знаний, практических умений и навыков для самостоятельной педагогической и организационной работы по физической культуре в образовательных учреждениях и спортивных организациях.

Основные положения теории и методики легкой атлетики имеют тесную взаимосвязь с содержанием естественнонаучных и гуманитарных дисциплин учебного плана (анатомии, физиологии, биомеханики, истории физической культуры, психологии, педагогики, безопасности жизнедеятельности, теории физической культуры и др.).

Компетенции, полученные в результате освоения дисциплины «Легкая атлетика» в первую очередь реализуются при прохождении студентами практики в общеобразовательных школах.

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

Изучение дисциплины у студентов 2 курса, 2 отделения очной и заочной

формы - реализуется в течении двух (3, 4) семестров. В результате освоения дисциплины, студент должен обладать следующими компетенциями:

- Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8);

- способность проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов (ОПК-2);

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

- способность разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий (ПК-4)

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	наименование	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1	2	3	4

ОК-8	<i>Знать: - историю возникновения, становления и развития легкой атлетики как вида спорта;</i>	3	4
	<i>Знать:- закономерности формирования двигательных умений и навыков занимающихся;</i>	3	
	<i>Знать:- способы организации учащихся на занятиях физической культурой;</i>	3	
	<i>Уметь:- аргументировать социальную и личностную значимость легкой атлетики как вида спорта, прогнозировать условия и направления ее развития в социально-культурном аспекте;</i>	3	
	<i>Уметь:- технически правильно выполнять легкоатлетические упражнения;</i>	3	4
	<i>Уметь:- объяснять и демонстрировать основные и вспомогательные упражнения при обучении технике видам легкой атлетики;</i>	3	4
	<i>Владеть:- методами обучения, формами организаций занятий, приемами управления группой;</i>	3	
	<i>Владеть:- командами для проведения строевых упражнений: построений, перестроений, движения группы при проведении занятия по лёгкой атлетике;</i>	3	
	<i>Владеть:- профессиональной терминологией для постановки задач и объяснения упражнений в процессе обучения конкретным двигательным действиям;</i>	3	
	ОПК-2	<i>Знать: - основные принципы применения легкоатлетических упражнений для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.</i>	3
<i>Знать:- основы техники легкоатлетических упражнений (бег, прыжки, метания);</i>		3	4
<i>Знать:- принципы, методы и средства обучения двигательным действиям;</i>		3	
<i>Знать:- технику и методику обучения легкоатлетическим упражнениям (спортивная ходьба, бег на короткие дистанции, прыжки в длину и высоту, толкание ядра, метание копья);</i>		3	4
<i>Уметь:- определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений, подбирать приемы и средства для их устранения;</i>		3	
<i>Уметь:- использовать в профессиональной деятельности разнообразные формы занятий с учетом возрастных, морфофункциональных и психологических особенностей занимающихся, уровня их физической подготовленности</i>		3	4
<i>Владеть:- приемами использования технических средств и инвентаря для повышения эффективности физкультурно-спортивных занятий;</i>		3	
<i>Владеть: - элементарной техникой легкоатлетических видов (бег, прыжки, метания, ходьба) и уметь её демонстрировать.</i>		3	4

ОПК-8	<i>Знать: - основные положения организации и судейства соревнований по легкой атлетике;</i>	4	4
	<i>Знать: - правила соревнований по легкой атлетике;</i>	4	4
	<i>Уметь: - организовывать и проводить физкультурно-массовые мероприятия и спортивные соревнования</i>	4	
	<i>Владеть: - основами судейства спортивных соревнований по легкой атлетике, навыками оформления судейской документации;</i>	4	4
ПК-3	<i>Знать: - материально-техническое обеспечение, необходимое для организации учебной и спортивной деятельности по легкой атлетике;</i>	4	4
	<i>Знать: - материально-техническое обеспечение, необходимое для организации учебной и спортивной деятельности по легкой атлетике;</i>	4	4
	<i>Уметь: - пользоваться измерительной и вычислительной техникой, справочной и специальной научно-методической литературой, результатами научных исследований.</i>	4	4
	<i>Уметь: - использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности физкультурно-спортивных занятий;</i>	4	4
	<i>Владеть: - навыками разработки плана-конспекта занятия по легкой атлетике;</i>	4	
	<i>Владеть: - основами педагогического анализа качества проведения занятия по физической культуре;</i>	4	
	<i>Владеть: - навыками разработки комплексов общеразвивающих и специальных упражнений;</i>	4	

Изучение дисциплины «Легкая атлетика» у студентов 2 курса, 1 и 3 отделений - реализуется в течении одного семестра. В результате освоения дисциплины, студент должен обладать следующими компетенциями:

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
		Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1	2	3	4
	наименование		

ОК-8	<i>Знать: - историю возникновения, становления и развития легкой атлетики как вида спорта;</i>	3	
	<i>Знать:- закономерности формирования двигательных умений и навыков занимающихся;</i>	3	
	<i>Знать:- способы организации учащихся на занятиях физической культурой;</i>	3	
	<i>Уметь:- аргументировать социальную и личностную значимость легкой атлетики как вида спорта, прогнозировать условия и направления ее развития в социально-культурном аспекте;</i>	3	
	<i>Уметь:- технически правильно выполнять легкоатлетические упражнения;</i>	3	
	<i>Уметь:- объяснять и демонстрировать основные и вспомогательные упражнения при обучении технике видам легкой атлетики;</i>	3	
	<i>Владеть:- методами обучения, формами организаций занятий, приемами управления группой;</i>	3	
	<i>Владеть:- командами для проведения строевых упражнений: построений, перестроений, движения группы при проведении занятия по лёгкой атлетике;</i>	3	
	<i>Владеть:- профессиональной терминологией для постановки задач и объяснения упражнений в процессе обучения конкретным двигательным действиям;</i>	3	
ОПК-2	<i>Знать: - основные принципы применения легкоатлетических упражнений для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.</i>	3	
	<i>Знать:- основы техники легкоатлетических упражнений (бег, прыжки, метания);</i>	3	
	<i>Знать:- принципы, методы и средства обучения двигательным действиям;</i>	3	
	<i>Знать:- технику и методику обучения легкоатлетическим упражнениям (спортивная ходьба, бег на короткие дистанции, прыжки в длину и высоту, толкание ядра, метание копья);</i>	3	
	<i>Уметь:- определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений, подбирать приемы и средства для их устранения;</i>	3	
	<i>Уметь:- использовать в профессиональной деятельности разнообразные формы занятий с учетом возрастных, морфофункциональных и психологических особенностей занимающихся, уровня их физической подготовленности</i>	3	
	<i>Владеть:- приемами использования технических средств и инвентаря для повышения эффективности физкультурно-спортивных занятий;</i>	3	
	<i>Владеть: - элементарной техникой легкоатлетических видов (бег, прыжки, метания, ходьба) и уметь её демонстрировать.</i>	3	

ОПК-8	<i>Знать: - основные положения организации и судейства соревнований по легкой атлетике;</i>	3	
	<i>Знать: - правила соревнований по легкой атлетике;</i>	3	
	<i>Уметь: - организовывать и проводить физкультурно-массовые мероприятия и спортивные соревнования</i> <i>Владеть: - основами судейства спортивных соревнований по легкой атлетике, навыками оформления судейской документации;</i>	3	
ПК-3	<i>Знать: - материально-техническое обеспечение, необходимое для организации учебной и спортивной деятельности по легкой атлетике;</i>	3	
	<i>Знать: - материально-техническое обеспечение, необходимое для организации учебной и спортивной деятельности по легкой атлетике;</i>	3	
	<i>Уметь: - пользоваться измерительной и вычислительной техникой, справочной и специальной научно-методической литературой, результатами научных исследований.</i>	3	
	<i>Уметь: - использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности физкультурно-спортивных занятий;</i>	3	
	<i>Владеть: - навыками разработки плана-конспекта занятия по легкой атлетике;</i>	3	
	<i>Владеть: - основами педагогического анализа качества проведения занятия по физической культуре;</i>	3	
	<i>Владеть: - навыками разработки комплексов общеразвивающих и специальных упражнений;</i>	3	

4. Структура и содержание дисциплины (модуля): «Легкая атлетика»

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 4 зачетных единицы, 144 академических часов.

4.1. Очная форма обучения -1, 3 отделение

Изучение дисциплины «Легкая атлетика» у студентов 2 курса, 1 и 3 отделений - реализуется в течении одного семестра.

№	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	Методика преподавания видов легкой атлетики в учебных заведениях.						
	1.1. История развития легкой атлетики. Классификация и общая характеристика видов легкой атлетики.	3	2				
	1.2. Задачи и содержание занятий по легкой атлетике в образовательных учебных заведениях.	3	2				
	1.3. Основы техники и основы обучения легкоатлетическим видам	3	2				
	1.4. Организация, судейство и правила соревнований по легкой атлетике	3		4	4		
	1.5. Урок и тренировочное занятие по легкой атлетике. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.	3		2	2		
	1.6. Спортивная ходьба – техника, методика обучения и правила соревнований	3		2	2		
	1.7. Бег на короткие дистанции - техника, методика обучения и правила соревнований	3		6	4		
	1.8. Бег на средние дистанции - техника, методика обучения и правила соревнований.	3		2	2		
	1.9. Эстафетный бег - техника, методика обучения и правила соревнований	3		6	4		

2	1.10. Техника прыжка в длину. Методика обучения и правила соревнований	3		8	2		
	1.11. Прыжок в высоту - техника («перешагивание» и «фосбери-флоп»), методика обучения и правила соревнований	3		8	2		
	1.12. Толкание ядра - техника, методика обучения и правила соревнований	3		6	4		
	1.13. Метание копья и мяча - техника, методика обучения и правила соревнований	3		8	2		
	<i>Развитие физических качеств и укрепление здоровья средствами легкой атлетики</i>						
	2.1 Легкоатлетические упражнения как средства воспитания силы	3		2	4		
	2.2. Легкоатлетические упражнения как средства воспитания быстроты	3		2	4		
	2.3. Легкоатлетические упражнения как средства воспитания выносливости	3		2	4		
	2.4. Легкоатлетические упражнения как средства воспитания гибкости и координации	3		2	2		
	2.5. Использование легкоатлетических упражнений с целью оздоровления	3		2	2		
3	<i>Учебная практика</i>						
	3.1. Практика в проведении подготовительной части занятия (проводится в часы, отведенные на практические занятия)	3		4	4		
	3.2. Практика в проведении основной части занятия (проводится в часы, отведенные на практические занятия)	3		4	4		
	3.3. Практика в судействе соревнований по лёгкой атлетике (проводится в часы, отведенные на практические занятия, во время соревнований в конце курса обучения)	3		4	2		
					9	ЭКЗАМЕН	
	Итого часов:	6	76	53	9	144	

4.2. Очная форма обучения второе отделение

Изучение дисциплины у студентов 2 курса, 2 отделения - реализуется в течении двух (3, 4) семестров. В результате освоения дисциплины, студент должен обладать следующими компетенциями:

№	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	Методика преподавания видов легкой атлетики в учебных заведениях.						
	1.1. История развития легкой атлетики. Классификация и общая характеристика видов легкой атлетики.	3	2				
	1.2. Задачи и содержание занятий по легкой атлетике в образовательных учебных заведениях.	3	2				
	1.3. Основы техники и основы обучения легкоатлетическим видам	3	2				
	1.4. Организация, судейство и правила соревнований по легкой атлетике	3		4	4		
	1.5. Урок и тренировочное занятие по легкой атлетике. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.	3		2	2		
	1.6. Спортивная ходьба – техника, методика обучения и правила соревнований	3		2	2		
	1.7. Бег на короткие дистанции - техника, методика обучения и правила соревнований	3		6	4		
	1.8. Бег на средние дистанции - техника, методика обучения и правила соревнований.	3		2	2		
	1.9. Эстафетный бег - техника, методика обучения и правила соревнований	3		6	4		
	1.10. Техника прыжка в длину. Методика обучения и правила соревнований	3		8	2		

2	1.11. Прыжок в высоту - техника («перешагивание» и «фосбери-флоп»), методика обучения и правила соревнований	3		8	2		
	1.12. Толкание ядра - техника, методика обучения и правила соревнований	3		6	4		
	1.13. Метание копья и мяча - техника, методика обучения и правила соревнований	3		8	2		
	<i>Развитие физических качеств и укрепление здоровья средствами легкой атлетики</i>						
	2.1 Легкоатлетические упражнения как средства воспитания силы	4		2	4		
	2.2. Легкоатлетические упражнения как средства воспитания быстроты	4		2	4		
	2.3. Легкоатлетические упражнения как средства воспитания выносливости	4		2	4		
2.4. Легкоатлетические упражнения как средства воспитания гибкости и координации	4		2	2			
2.5. Использование легкоатлетических упражнений с целью оздоровления	4		2	2			
3	<i>Учебная практика</i>						
	3.1. Практика в проведении подготовительной части занятия (проводится в часы, отведенные на практические занятия)	4		4	4		
	3.2. Практика в проведении основной части занятия (проводится в часы, отведенные на практические занятия)	4		4	4		
	3.3. Практика в судействе соревнований по лёгкой атлетике (проводится в часы, отведенные на практические занятия, во время соревнований в конце курса обучения)	4		4	2		
		4				9	ЭКЗАМЕН
Итого часов:			6	76	53	9	144

4.3. Заочная форма обучения

Изучение дисциплины «Легкая атлетика» у студентов 2 курса реализуется в течении одного семестра.

№	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	Методика преподавания видов легкой атлетики в учебных заведениях.						
	1.1. История развития легкой атлетики. Классификация и общая характеристика видов легкой атлетики.	4			4		
	1.2. Задачи и содержание занятий по легкой атлетике в образовательных учебных заведениях.	4			4		
	1.3. Основы техники и основы обучения легкоатлетическим видам	4	2				
	1.4. Организация, судейство и правила соревнований по легкой атлетике	4			8		
	1.5. Урок и тренировочное занятие по легкой атлетике. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.	4			6		
	1.6. Спортивная ходьба – техника, методика обучения и правила соревнований	4		2	6		
	1.7. Бег на короткие дистанции - техника, методика обучения и правила соревнований	4		2	6		
	1.8. Бег на средние дистанции - техника, методика обучения и правила соревнований.	4			6		
	1.9. Эстафетный бег - техника, методика обучения и правила соревнований	4		2	6		
	1.10. Техника прыжка в длину. Методика обучения и правила соревнований	4		2	6		

2	1.11. Прыжок в высоту - техника («перешагивание» и «Фосбери-флоп»), методика обучения и правила соревнований	4		2	6		
	1.12. Толкание ядра - техника, методика обучения и правила соревнований	4		2	6		
	1.13. Метание копья и мяча - техника, методика обучения и правила соревнований	4			6		
	<i>Развитие физических качеств и укрепление здоровья средствами легкой атлетики</i>						
	2.1 Легкоатлетические упражнения как средства воспитания силы	4			6		
	2.2. Легкоатлетические упражнения как средства воспитания быстроты	4			6		
	2.3. Легкоатлетические упражнения как средства воспитания выносливости	4			6		
2.4. Легкоатлетические упражнения как средства воспитания гибкости и координации	4			6			
2.5. Использование легкоатлетических упражнений с целью оздоровления	4			8			
3	<i>Учебная практика</i>						
	3.1. Практика в проведении подготовительной части занятия (проводится в часы, отведенные на практические занятия)	4			6		
	3.2. Практика в проведении основной части занятия (проводится в часы, отведенные на практические занятия)	4			6		
	3.3. Практика в судействе соревнований по лёгкой атлетике (проводится в часы, отведенные на практические занятия, во время соревнований в конце курса обучения)	4			6		
						9	ЭКЗАМЕН
	Итого часов:		2	12	121	9	144

4.4. Ускоренная заочная форма обучения

Изучение дисциплины «Легкая атлетика» у студентов 2 курса реализуется в течении одного семестра.

№	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	Методика преподавания видов легкой атлетики в учебных заведениях.						
	1.1. История развития легкой атлетики. Классификация и общая характеристика видов легкой атлетики.	4	2		4		
	1.2. Задачи и содержание занятий по легкой атлетике в образовательных учебных заведениях.	4			4		
	1.3. Основы техники и основы обучения легкоатлетическим видам	4			2		
	1.4. Организация, судейство и правила соревнований по легкой атлетике	4			8		
	1.5. Урок и тренировочное занятие по легкой атлетике. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.	4			6		
	1.6. Спортивная ходьба – техника, методика обучения и правила соревнований	4		2	6		
	1.7. Бег на короткие дистанции - техника, методика обучения и правила соревнований	4			6		
	1.8. Бег на средние дистанции - техника, методика обучения и правила соревнований.	4			6		
	1.9. Эстафетный бег - техника, методика обучения и правила соревнований	4		2	6		
	1.10. Техника прыжка в длину. Методика обучения и правила соревнований	4			6		

2	1.11. Прыжок в высоту - техника («перешагивание» и «Фосбери-флоп»), методика обучения и правила соревнований	4		2	6		
	1.12. Толкание ядра - техника, методика обучения и правила соревнований	4		2	6		
	1.13. Метание копья и мяча - техника, методика обучения и правила соревнований	4			6		
	<i>Развитие физических качеств и укрепление здоровья средствами легкой атлетики</i>						
	2.1 Легкоатлетические упражнения как средства воспитания силы	4			6		
	2.2. Легкоатлетические упражнения как средства воспитания быстроты	4			6		
	2.3. Легкоатлетические упражнения как средства воспитания выносливости	4			6		
	2.4. Легкоатлетические упражнения как средства воспитания гибкости и координации	4			6		
	2.5. Использование легкоатлетических упражнений с целью оздоровления	4			8		
3	<i>Учебная практика</i>						
	3.1. Практика в проведении подготовительной части занятия (проводится в часы, отведенные на практические занятия)	4			8		
	3.2. Практика в проведении основной части занятия (проводится в часы, отведенные на практические занятия)	4			6		
	3.3. Практика в судействе соревнований по лёгкой атлетике (проводится в часы, отведенные на практические занятия, во время соревнований в конце курса обучения)	4			6		
						9	ЭКЗАМЕН
	Итого часов:		2	8	125	9	144

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

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

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) «Легкая атлетика».

1. Педагогическое тестирование с оценкой физической подготовленности студентов.

2. Контрольные вопросы для оценки теоретических знаний по дисциплине «Легкая атлетика». (Опрос или письменная работа).

3. Сдача контрольных нормативов по изученным видам легкой атлетики.

4. Подготовка рефератов и презентаций по пройденному материалу.

5.3. Контрольные вопросы по дисциплине «Легкая атлетика» для устного и письменного опроса, необходимые для оценки знаний, умений, владений (практического опыта), характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения ОПШ (ОПОП)

Вопросы для устного ответа:

1. Основные различия в судействе соревнований по прыжкам в высоту и по прыжкам в длину.

2. Состав бригады судей по толканию ядра.

3. Состав главной судейской коллегии.

4. Главный судья (менеджер) соревнования и его обязанности.

5. Секретарь соревнования и его обязанности.

6. Технические правила проведения соревнований по спортивной ходьбе.

7. Судейство беговых видов и спортивной ходьбы.

8. Судейство технических видов. Порядок участия в соревнованиях.
Количество попыток.
9. Обязанности старшего судьи на виде.
10. Техника безопасности при проведении соревнований в метаниях.
11. Техника безопасности при проведении соревнований в прыжковых видах легкой атлетики.
12. Техника безопасности при проведении соревнований в беговых видах легкой атлетики.
13. Функции медицинского обеспечения во время проведения соревнований.
14. Организация и проведение соревнований в легкоатлетических метаниях.
15. Организация и проведение соревнований в прыжковых видах легкой атлетики.
16. Организация и проведение соревнований в спортивной ходьбе и марафоне.
17. Состав судейской бригады на финише в спринте, права и обязанности судей на финише
18. Необходимые судейские бригады для проведения соревнований в беговых видах (название судей, их обязанностей).
19. Основные права и обязанности судей на дистанции.
20. Сходство и различия в проведении соревнований и судействе по прыжкам в длину и прыжкам в высоту.
21. Организация и проведения соревнований по спортивной ходьбе.
22. Организация и проведение соревнований в барьерном беге. За какие нарушения спортсмен может быть дисквалифицирован.
23. Организация и проведения соревнований по кроссу.
24. Организация и проведение соревнований по спортивной ходьбе у мужчин и женщин. За какие нарушения, спортсмен может быть дисквалифицирован?
25. Работа судей секундометристов, их права и обязанности.
26. Как измеряются результаты в прыжках в длину и в прыжках в высоту?
27. Основные обязанности и права главного судьи соревнований.
28. Основные требования к секторам для проведения соревнований в прыжках в длину и в высоту.
29. От чего зависит вес снарядов в толкании ядра и метании копья?

Вопросы для письменного ответа:

1. Какое официальное лицо отвечает за правильную разметку секторов в технических видах?
 - a. Рефери вида
 - b. Технический менеджер
 - c. Менеджер соревнований
 - d. Старший судья вида
2. Официальное лицо, отвечающие за правильное проведение соревнований – это?
 - a. Секретарь соревнований
 - b. Менеджер соревнований
 - c. Комендант
 - d. Рефери
3. Прибор для измерения скорости ветра должен использоваться в следующих видах:
 - a. Все беговые виды, прыжок в длину, тройной прыжок
 - b. Все беговые виды по прямой, 200м, прыжок в длину и тройной прыжок
 - c. Все беговые виды до и включая 400м и все виды прыжков
 - d. Только 100м, 200м, все прыжки, кроме прыжка в высоту
4. Кто проверяет правильность прикрепления и расположения номеров на форме спортсменов в беговых видах, когда они вышли к месту старта?
 - a. Судья комнаты сбора, который выводит участников к месту старта
 - b. Помощник стартера
 - c. Стартер
 - d. Рефери по беговым видам
5. Укажите дистанции, на которых проводятся соревнования по бегу с барьерами для мужчин?
 - a. 100м и 400м
 - b. 120м и 400м
 - c. 100м и 200м
 - d. 110м и 400м
6. Что **НЕ** входит в обязанности Технического менеджера?
 - a. Получать сертификаты стадиона от официального измерителя
 - b. Контролировать и проверять разметку секторов метаний
 - c. Проверять вес снарядов для соревнований
 - d. Проверять рекордную высоту в прыжке с шестом

7. Судьи на финише определяют порядок прихода спортсменов на финиш, когда те пересекли
- Край линии финиша, расположенный ближе к старту
 - Край линии финиша, расположенный дальше от старта
 - Середину линии финиша
 - Линию, по которой обычно определяют порядок прихода на данном стадионе
8. Участники соревнований должны иметь два номера?
- Во всех видах
 - Во всех видах, за исключением прыжка в высоту
 - Во всех видах, за исключением прыжка в высоту и прыжка с шестом
 - Во всех видах, за исключением прыжка в высоту, прыжка с шестом и спортивной ходьбы
9. Если спортсмен хочет заявить протест, то он должен обратиться к
- Старшему судье на виде
 - Менеджеру соревнований
 - Рефери
 - Директору соревнований
10. Что **НЕ** входит в обязанности судей в комнате сбора и регистрации участников?
- Проверять правильность номеров спортсменов
 - Проверять соответствие рекламы на форме спортсменов Правилам
 - Проверять заявленные результаты спортсменов
 - Проверять соответствие шипов на обуви спортсменов Правилам
11. Кто из перечисленных ниже официальных лиц имеет право объявить вид программы несостоявшимся и провести его снова?
- Секретарь соревнований
 - Менеджер соревнований
 - Комендант
 - Рефери вида
12. Сколько хронометристов должно фиксировать время победителя забега?
- Один
 - Два
 - Три
 - Сколько есть

13. В забеге на 800м, какие команды используются до выстрела?
- Только «На старт»
 - «На старт», затем «Внимание»
 - Только «Внимание»
 - «Вы готовы?»
14. Первый вид второго дня соревнований по десятиборью у мужчин - _____.
15. Три ручных секундомера показали следующие результаты победителя:
10.2; 10.2 и 10.4
Официальным будет считаться результат: _____
16. В соревнованиях по прыжку в высоту в семиборье планка должна подниматься на _____ см в течение всего соревнования.
17. До тех пор, пока не останется только один участник, победивший в прыжке в высоту, планка не должна подниматься менее чем на _____ см.
18. Официальное лицо, которое определяет официальное время каждого участника, когда используется ручной хронометраж – это _____
19. Максимальная скорость ветра для утверждения рекорда в беге на 100м у мужчин (не в десятиборье) - +_____ м/сек..
20. Диаметр круга для толкания ядра такой же, как и _____ круга для метания _____
21. В соревнованиях по толканию ядра в программе семиборья каждому участнику разрешается сделать по _____ попытки.
22. Высота барьеров в беге на 100м с/б _____ м.
23. Длина зоны передачи палочки в эстафетном беге _____ м.
24. Все спортсмены должны применять низкий старт и использовать стартовые колодки для всех дистанций до и включая _____ м.

Определите результаты в соревнованиях по прыжку в высоту:

Имя	1.40	1.45	1.50	1.53	1.56	1.59	1.62	1.65			Рез-тат	Место
A	XO	XXO	O	XO	O	XO	XXX					
B	XO	XO	O	O	XO	XXO	XXX					
C	-	O	XO	O	O	O	O	XXX				
D	O	O	O	O	XO	XO	O	XXX				
E	X-	XO	XXO	XXO	XO	O	XXX					

Определите результаты в соревнованиях по прыжку в длину:

Имя	Попытка 1	Попытка 2	Попытка 3	Попытка 4	Попытка 5	Попытка 6	Рез-тат	Место
A	5.90m	6.02m	6.01m	X	5.85m	4.22m		
B	X	5.90m	1.03m	X	X	X		
C	5.24m	5.23m	5.28m	5.48m	5.48m	5.66m		
D	5.63m	5.22m	1.03m	5.90m	X	FOUL		
E	5.66m	4.67m	5.48m	5.22m	5.26m	5.41m		
F	5.36m	5.81m	5.22m	5.73m	5.65m	FOUL		

Определите результаты соревнований по прыжкам в высоту:

Name	1.40	1.45	1.50	1.53	1.56	1.59	1.62	1.65			высота	место
A	XO	XXO	O	XO	O	XO	XXX					
B	XO	XO	O	O	XO	XXO	XXX					
C	-	O	XO	O	O	O	O	XXX				
D	O	O	O	O	XO	XO	O	XXX				
E	X-	XO	XXO	XXO	XO	O	XXX					

Определите результаты соревнований в прыжке в длину:

Name	1	2	3	4	5	6	Рез-т	место
A	5.90m	6.02m	6.01m	X	5.85m	4.22m		
B	X	5.90m	1.03m	X	X	X		
C	5.24m	5.23m	5.28m	5.48m	5.48m	5.66m		
D	5.63m	5.22m	1.03m	5.90m	X	X		
E	5.66m	4.67m	5.48m	5.22m	5.26m	5.41m		
F	5.36m	5.81m	5.22m	5.73m	5.65m	X		

5.4. Темы рефератов.

1. Подготовительная часть урока по легкой атлетике.
2. История развития легкой атлетики в России.
3. Правила проведения соревнований в беговых видах легкой атлетики.
4. Правила проведения соревнований в легкоатлетических прыжках.
5. Правила проведения соревнований в легкоатлетических метаниях.
6. Техника и методика обучения в одном из видов легкой атлетики.
7. Классификация легкоатлетических упражнений.

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

а) Основная литература:

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

2. Легкая атлетика: Правила соревнований ВФЛА / Всерос. федерация легкой атлетики. - М.: Сов.спорт, 2014. - 202 с.: табл.

3. Никитушкин В.Г. Физическое воспитание в школе: легкая атлетика: учеб. пособие / В.Г. Никитушкин, Н.Н. Чесноков, Г.Н. Германов. – М.: Физическая культура, 2014. - 252 с.: табл., рис.

б) Дополнительная литература:

1. Лазарев И.В. Практикум по легкой атлетике: Учеб. пособие для студентов сред. пед. учеб. завед. / Лазарев И.В., Кузнецов В.С., Орлов Г.А. - М.: АCADEMIA, 1999. - 159 с.: ил.

2. Обучение технике легкоатлетических упражнений в контексте формирования профессионально-педагогических умений : учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры / СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. - СПб., 2001. - 87 с.: табл.

3. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. – 2-е изд., перераб. И доп. - М.: Физкультура и спорт, 2000.

4. Попов В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов / Гос. ком. РФ по физ. культуре и спорту, Моск. регион. центр развития легкой атлетики ИИАФ. - М.: Terra-спорт: Олимпия Пресс, 2002. - 207 с.: ил.

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

1. Мультимедийное сопровождение лекционного материала (PowerPoint):

- Классификация и характеристика легкой атлетики как вида спорта.
- Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.
- История, состояние и перспективы развития легкой атлетики.
- Основы техники видов, методика обучения, воспитание физических качеств и контроль физической подготовленности средствами легкой атлетики.
- Организация, судейство и правила соревнований по легкой атлетике.

2. Тестовые задания к теоретическому зачету в письменной форме или (компьютерный класс кафедры).

3. Операционная система – MicrosoftWindows.

4.Офисный пакет приложений - MicrosoftOfficeStandard.

5. Локальная антивирусная программа – Dr.Web.

6. Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа – AdobeAcrobatDC.

- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

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

8. Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС www.rucont.ru

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

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).

1. Методический кабинет № 303 с наличием учебно-методической литературы:

- а). Учебники, учебные пособия, научная и специальная литература.
- б). Специальная периодическая литература: ежемесячный журнал «Легкая атлетика», ежеквартальный журнал «Легкоатлетический вестник ИААФ», периодические информационные материалы.
- в). Учебно-методические материалы подготовленные и выпущенные Московским региональным Центром развития легкой атлетики ИААФ

2. Мультимедийные аудитории № 210 и 211 с наличием видео материалов с Чемпионатов мира и Европы по легкой атлетике и Олимпийских Игр, для проведения занятий лекционного типа и занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных и групповых консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доски.

3. Легкоатлетический манеж с подготовленными для проведения практических занятий секторами.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Легкая атлетика» для обучающихся института спорта и физического воспитания, 2 курса, 1,2,3 отделения направления подготовки «Физическая культура», направленности (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» - очной и заочной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики легкой атлетики имени Н.Г. Озолина.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3, 4 семестры

Форма промежуточной аттестации: экзамен.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) ¹	Максимальное кол-во баллов
1	Написание реферата по теме «Подготовительная часть урока по легкой атлетике»	5 неделя	5
2	Проведение подготовительной части урока по легкой атлетике на группе студентов.	3-10 неделя	5
3	Выполнение практического норматива по разделу «Спортивная ходьба»	2 неделя	3
4	Выполнение практического норматива по разделу «Бег на 100 м»	4неделя	5
5	Выполнение практического норматива по разделу «Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» и «Фосбери-флоп».	7 неделя	3
6	Тест по теме/модулю (Педагогическое тестирование).	9 неделя	5
7	Выполнение практического норматива по разделу «прыжок в длину с разбега» - способом «согнув ноги»	11 неделя	5
8	Выполнение практического норматива по разделу «Барьерный бег»	12 неделя	5
9	Эссе на тему «Судейство соревнований в легкой атлетике»	14 неделя	5
10	Выполнение практического норматива по разделу «Эстафетный бег»	16 неделя	5
11	Выполнение практического норматива по разделу «Толкание ядра»	24 неделя	5
12	Выполнение практического задания в метании копья, мяча	28 неделя	3
13	Выполнение практического норматива по разделу «Бег на длинные дистанции».	32 неделя	5
14	Посещение практических занятий	В течении семестров	0,25
	Экзамен /дифференцированный		30
	ИТОГО		100 баллов

¹ Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

II. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Для получения баллов за выполнение практического норматива по пройденному разделу дисциплины «Легкая атлетика», обучающемуся необходимо показать правильную технику выполнения упражнения и уложиться в контрольные нормативы, представленные ниже в таблице.

Лица, пропустившие занятия по уважительной причине, а также лица, присутствовавшие на занятиях, но не сдавшие контрольные нормативы по состоянию здоровья (спортивная травма) могут ответить или написать реферат (по выбору преподавателя) на пропущенную тему дисциплины «Легкая атлетика».

№	Вид дисциплины «Легкая атлетика»	Контрольные нормативы	
		Мужчины	Женщины
1	Прыжок в высоту с разбега способом «Фосбери-флоп»	145см	125см
2	Эстафетный бег 4x100м	52 сек	60 сек
3	Спортивная ходьба 1000 м	6,30 мин	7.00 мин
4	Бег на 100 м 15,2(Ж)-13,2(М)(сек)»	13,2 сек	15,2 сек
5	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	140 см	120 см
6	Толкание ядра	9,00 м (6 кг)	7,00 м (4 кг)
7	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	5,00 м	3,80 м
8	Барьерный бег 60 м	10,6 сек 91,4 см 8,50 м	12,6 сек 76,2 см 7,50 м
9	«Бег на длинные дистанции:- 2000 м и 3000 м	12,30 мин	9,30 мин
10	«Метание копья, мяча» Показ техники метания	+	+

III. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

**IV. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ С УЧЁТОМ
ВОЗРАСТА ОБУЧАЮЩИХСЯ**
Заочная форма обучения и
ускоренное заочное обучение на базе СПО, ВПО
(практический зачет включает оценку уровня физической
подготовленности и освоения техники отдельных дисциплин лёгкой
атлетики)

Для получения баллов за выполнение практического норматива по пройденному разделу дисциплины «Легкая атлетика», обучающемуся необходимо показать правильную технику выполнения упражнения и уложиться в контрольные нормативы, представленные ниже в таблице.

Лица, пропустившие занятия по уважительной причине, а также лица, присутствовавшие на занятиях, но не сдавшие контрольные нормативы по состоянию здоровья (спортивная травма) могут ответить или написать реферат (по выбору преподавателя) на пропущенную тему дисциплины «Легкая атлетика».

Возрастная группа от 29 до 39 лет

№	Вид дисциплины «Легкая атлетика»	Контрольные нормативы	
		Мужчины	Женщины
1	Прыжок в высоту с разбега способом «Фосбери-флоп»	135 см	115 см
2	Эстафетный бег 4x100 м	64 сек	69 сек
3	Спортивная ходьба 1000 м	7,10 мин	7.10 мин
4	Бег на 100 м	15,8 сек	17,2 сек
5	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	110 см	90 см
6	Толкание ядра	8,00 м (6 кг)	6,00 м (4 кг)
7	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	4,00 м	3,20 м
8	Барьерный бег 60 м	11,6 сек	14,6 сек
		76,2 см	76,2 см
		8,00 м	7,50 м
9	«Бег на длинные дистанции: - 2000 м и 3000 м	13,10 мин	12,30 мин
10	«Метание копья, мяча» Показ техники метания	+	+

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

**VI. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ С УЧЁТОМ
ВОЗРАСТА ОБУЧАЮЩИХСЯ**
Заочная форма обучения и
ускоренное заочное обучение на базе СПО, ВПО
(практический зачет включает оценку уровня физической
подготовленности и освоения техники отдельных дисциплин лёгкой
атлетики)

Для получения баллов за выполнение практического норматива по пройденному разделу дисциплины «Легкая атлетика», обучающемуся необходимо показать правильную технику выполнения упражнения и уложиться в контрольные нормативы, представленные ниже в таблице.

Лица, пропустившие занятия по уважительной причине, а также лица, присутствовавшие на занятиях, но не сдавшие контрольные нормативы по состоянию здоровья (спортивная травма) могут ответить или написать реферат (по выбору преподавателя) на пропущенную тему дисциплины «Легкая атлетика».

Возрастная группа от 40 лет и старше

№	Вид дисциплины «Легкая атлетика»	Контрольные нормативы	
		Мужчины	Женщины
1	Прыжок в высоту с разбега способом «Фосбери-флоп»	125 см	105 см
2	Эстафетный бег 4x100 м	66 сек	71 сек
3	Спортивная ходьба 1000 м	7,50 мин	7.50 мин
4	Бег на 100 м	16,8 сек	18,2 сек
5	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	100 см	70 см
6	Толкание ядра	8,00 м (6 кг)	6,00 м (4 кг)
7	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	3,60 м	3,00 м
8	Барьерный бег (показ техники бега без времени)	+	+
9	«Бег на длинные дистанции:- 2000 м	9,20 мин	15,0 мин
	Или - 3000 м – без учёта времени	+	+
10	«Метание копья, мяча» Показ техники метания	+	+

VII. 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

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



Институт спорта и физического воспитания

Кафедра теории и методики легкой атлетики имени Н.Г. Озолина

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

Б1.Б.26 «Легкая атлетика»

Направление подготовки/специальность: 49.03.01 «Физическая культура»

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная\заочная*

Год набора 2016г.

Москва – 2017г.

1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 144 часа и 4 зачетных единицы.

2. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля): 3, 4.

3. Цель освоения дисциплины (модуля):

Целью освоения дисциплины: «Легкая атлетика» является формирование необходимых теоретических знаний, практических умений и навыков для самостоятельной педагогической работы в сфере образования, с использованием технологий, соответствующих возрастным особенностям занимающихся и отражающих специфику легкой атлетики. Программа реализуется на русском языке.

4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю): «Легкая Атлетика»

В результате освоения дисциплины, студент должен обладать следующими компетенциями:

Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

Способность проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов (ОПК-2).

Способность организовывать и проводить соревнования и осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта (ОПК-8).

Способность разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий (ПК-3).

**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 «Легкая атлетика, история развития»	3	2				
2	Обеспечение учебно-тренировочного процесса и соревнований в легкой атлетике	3	2				
3	Классификация легкоатлетических видов и правила проведения соревнований по легкой атлетике	3	2				
4	Техника безопасности и правила поведения в легкоатлетическом манеже	3		4			
5	Низкий старт в беге на короткие дистанции	3		6			
6	Основы техники бега на короткие дистанции	3		2	4		
7	Основы техники спортивной ходьбы	3		4	4		
8	Основы техники эстафетного бега, правила и способы передачи эстафетной палочки	3		6	4		
9	Основы техники бега на средние и длинные дистанции. Методы оперативного контроля в беге на средние и длинные дистанции	3		6	4		
10	Основы техники прыжков в высоту способом «перешагивание»	2		4	4		
11	Основы техники и методика обучения прыжкам в высоту способом «Фосбери-флоп»	3		6	4		
12	Техника и методика обучения в горизонтальных прыжках	3		6	4		
13	Техника и методика обучения в барьерном беге. Специальные упражнения при обучении в барьерном беге.	3		8	4		
14	Техника и методика обучения в толкании ядра	3		6	4		

15	Организация и проведение соревнований в беговых видах легкоатлетической программы	3		6	4		
16	1 вариант проведения подготовительной части урока (легкоатлетическая разминка)	3		6	4	9	Экзамен
17	2 вариант проведения подготовительной части урока (легкоатлетическая разминка)	3		2	4		
18	Техника и методика обучения в метании копья (вместо спортивного снаряда «копье» - используется безопасный снаряд – теннисный мяч)	3		2	4		
19	Использование легкоатлетических упражнений как средства реабилитации или как средства ОФП в подготовке к сезону в избранном виде.	3		2			

**5.1. Краткое содержание дисциплины (модуля):
Заочная форма обучения, заочная ускоренная форма обучения.**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Введение в дисциплину «Легкая атлетика, история развития»	4			2		
2	Обеспечение учебно-тренировочного процесса и соревнований в легкой атлетике	4			2		
3	Классификация легкоатлетических видов и правила проведения соревнований по легкой атлетике	4	2		8		
4	Техника безопасности и правила поведения в легкоатлетическом манеже	4			2		
5	Низкий старт в беге на короткие дистанции	4		2	8		
6	Основы техники бега на короткие дистанции	4		2	8		
7	Основы техники спортивной	4		2	4		

	ходьбы						
8	Основы техники эстафетного бега, правила и способы передачи эстафетной палочки	4		2	6		
9	Основы техники бега на средние и длинные дистанции. Методы оперативного контроля в беге на средние и длинные дистанции	4			8		
10	Основы техники прыжков в высоту способом «перешагивание»	4			6		
11	Основы техники и методика обучения прыжкам в высоту способом «Фосбери флоп»	4		2	8		
12	Техника и методика обучения в горизонтальных прыжках	4			8		
13	Техника и методика обучения в барьерном беге. Специальные упражнения при обучении в барьерном беге.	4		2	8		
14	Техника и методика обучения в толкании ядра	4					
15	Организация и проведение соревнований в беговых видах легкоатлетической программы	4			8		
16	1 вариант проведения подготовительной части урока (легкоатлетическая разминка)	4			8	9	Экзамен
17	2 вариант проведения подготовительной части урока (легкоатлетическая разминка)	4			8		
18	Техника и методика обучения в метании копья (вместо спортивного снаряда «копье» - используется безопасный снаряд – теннисный мяч)	4			8		
19	Использование легкоатлетических упражнений как средства реабилитации или как средства ОФП в подготовке к сезону в избранном виде.	4			8		

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



Институт спорта и физического воспитания

**Кафедра теории и методики спортивного и синхронного плавания,
аквааэробики, прыжков в воду и водного поло**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.Б.27 ПЛАВАНИЕ»

Направление подготовки: «49.03.01 «Физическая культура»

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

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

Год набора 2016 г.

Москва – 2017г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института спорта и физического воспитания
Протокол № 8 от «21» апреля 2016 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
теории и методики спортивного и синхронного плавания, аквааэробики,
прыжков в воду и водного поло
Протокол № 34 от «17» 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.

Составитель:

Павлова Т.Н., к.п.н., доцент, профессор кафедры теории и методики
спортивного и синхронного плавания, аквааэробики, прыжков в воду и водного
поло

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

Рецензент:

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

1. Цель освоения дисциплины «Б1.Б.27 Плавание»: подготовка квалифицированных специалистов по физической культуре и спорту, в частности, изучение технологии проведения занятий по плаванию.

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Дисциплина «Б1.Б.27 Плавание» относится к Блоку 1 базовой части основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы) (далее – ООП (ОПОП)).

Нет дисциплин, изучение которых должно предшествовать данной дисциплине.

Программа дисциплины «Б1.Б.27 Плавание» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ВО) с учетом рекомендаций примерной основной образовательной программы (ПрООП), на основе учебного плана по направлениям подготовки ФГОС ВО третьего поколения: 49.03.01 «Физическая культура», профиль «Спортивная подготовка в избранном виде спорта».

При разработке программы были использованы следующие нормативные документы:

- ФГОС ВО и учебный план по направлению подготовки 49.03.01.

Дисциплина «Б1.Б.27 Плавание», являясь важнейшим компонентом физической культуры и культуры личности, тесно взаимосвязана с дисциплинами гуманитарного и естественно-научного цикла, ориентирована на познание части культуры, являющейся специфическим фактором совершенствования естественных (природных) качеств и способностей человека, оптимизации физического развития и восстановления здоровья в целом.

В ходе освоения данной дисциплины студент приобретает знания о теоретических основах плавания как средства для упрочения и сохранения здоровья и поддержания высокой работоспособности; методике проведения занятий плаванию с учетом возрастных и индивидуальных особенностей

занимающихся; составлении конспекта занятий по плаванию. В процессе обучения студент приобретает навыки проведения занятий по обучению плаванию (в том числе прикладными, необходимыми в избранной профессии) и личный опыт выполнения упражнений.

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
ОК-8	<i>Знать:</i> основные методы физического воспитания и укрепления здоровья	4		5
	<i>Уметь:</i> регулярно следовать им в повседневной жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих	4		5
	<i>Владеть:</i> навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности	4		5
ОПК-2	<i>Знать:</i> - основы дидактики; - основы теории и методики физической культуры; - медико-биологические и психологические особенности различных категорий занимающихся; - методику проведения учебных занятий по базовым видам спорта; - требования образовательных стандартов.	4		5
	<i>Уметь:</i> - применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической культуры; - разрабатывать учебные программы занятий по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов;	4		5
	<i>Владеть:</i> - навыками планирования и проведения учебных занятий по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры, требований образовательных стандартов, учета специфики базовых видов спорта.	4		5
ОПК-8	<i>Знать:</i> правила соревнований по базовым видам спорта и избранному виду спорта;	4		5

	<ul style="list-style-type: none"> - документы планирования и проведения соревнований; - особенности организации и проведения соревнований различного уровня; - обязанности организаторов и судей соревнования; - основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований. 			
	<p><i>Уметь:</i> организовывать и проводить соревнования различного уровня;</p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществлять объективное судейство соревнований; - обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований 	4		5
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками организации и проведения соревнований различного уровня; - умением осуществлять объективное судейство соревнований 	4		5
ПК-3	<p><i>Знать:</i> - требования к содержанию образовательных программ;</p> <ul style="list-style-type: none"> - рабочие документы планирования педагогического процесса; - цель, задачи, структуру, содержание, формы и виды учебных занятий различной направленности; - федеральные стандарты спортивной подготовки, типовые программы спортивной подготовки - по видам спорта 	4		5
	<p><i>Уметь:</i> разрабатывать учебные программы конкретных занятий в избранной физкультурно-спортивной деятельности на основе требований государственных стандартов</p>	4		5
	<p><i>Владеть:</i> методикой разработки учебных планов и программ учебных занятий различной направленности</p>	4		5

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

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

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. Техника безопасности при организации и проведении занятий в бассейне	4		1	1		
2	Техника спортивных способов плавания	4	2	32	14		

2.1	Кроль на груди			10			
2.2	Кроль на спине			4			
2.3	Брасс			8			
2.4	Баттерфляй (дельфин)			4			
2.5	Простые повороты			2			
2.6	Стартовый прыжок			2			
3	Методика обучения технике спортивных способов плавания	4	2	12	10		
3.1	Начальное обучение плаванию			6			
3.2	Обучение спортивным способам плавания			6			
4	Прикладное плавание.	4	2	22	16		
4.1	Прикладные способы плавания (на боку, брасс на спине)			12			
4.2	Транспортировка тонувшего			4			
4.3	Ныряние в длину.			4			
4.4	Доврачебная помощь при утоплении			2			
5	Начальная тренировка.	4		8	10		
5.1	Дистанционный метод.			2			
5.2	Интервальный метод.			2			
5.3	Переменный метод.			2			
5.4	Соревновательный метод.			2			
6	Плавание в государственной системе физического воспитания	4			2		
7	Тестирование уровня физической подготовленности студентов (начальное и итоговое)	4		1			
Итого часов:			6	76	53	9	Экзамен

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся, в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Введение в дисциплину. Техника безопасности при организации и проведении занятий в бассейне	5			2		
2	Техника спортивных способов плавания	5	1	6	40		

2.1	Кроль на груди			2			
2.2	Кроль на спине			2			
2.3	Брасс			2			
2.4	Баттерфляй (дельфин)						
2.5	Простые повороты						
2.6	Стартовый прыжок						
3	Методика обучения технике спортивных способов плавания	5			30		
3.1	Начальное обучение плаванию						
3.2	Обучение спортивным способам плавания						
4	Прикладное плавание.	5	1	6	30		
4.1	Прикладные способы плавания (на боку, брасс на спине)			2			
4.2	Транспортировка тонувшего			2			
4.3	Нырание в длину.			1			
4.4	Доврачебная помощь при утоплении			1			
5	Начальная тренировка.	5			18		
5.1	Дистанционный метод.						
5.2	Интервальный метод.						
5.3	Переменный метод.						
5.4	Соревновательный метод.						
6	Плавание в государственной системе физического воспитания	5			3		
Итого часов:			2	12	121	9	Экзамен

Заочная форма (ускоренное обучение на базе ВПО)

№	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. Техника безопасности при организации и проведении занятий в бассейне	5			2		
2	Техника спортивных способов плавания	5	1	4	40		
2.1	Кроль на груди			1			
2.2	Кроль на спине			1			
2.3	Брасс			2			

2.4	Баттерфляй (дельфин)						
2.5	Простые повороты						
2.6	Стартовый прыжок						
3	Методика обучения технике спортивных способов плавания	5			32		
3.1	Начальное обучение плаванию						
3.2	Обучение спортивным способам плавания						
4	Прикладное плавание.	5	1	4	32		
4.1	Прикладные способы плавания (на боку, брасс на спине)			1			
4.2	Транспортировка тонувшего			1			
4.3	Ныряние в длину.			1			
4.4	Доврачебная помощь при утоплении			1			
5	Начальная тренировка.	5			18		
5.1	Дистанционный метод.						
5.2	Интервальный метод.						
5.3	Переменный метод.						
5.4	Соревновательный метод.						
6	Плавание в государственной системе физического воспитания	5			3		
Итого часов:			2	8	125	9	Экзамен

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 (Приложения к рабочей программе дисциплины).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «Б1.Б.27 Плавание».

Экзамен состоит из 2-х частей: практической и теоретической.

Практическая часть:

1. Техника спортивных способов плавания: кроль на груди; кроль на спине; брасс; баттерфляй (дельфин).
2. Методика обучения плаванию: написание конспектов урока по начальному обучению и по обучению спортивному способу плавания и проведение части урока по начальному обучению и обучению спортивному способу плавания.

3. Прикладное плавание: техника плавания способом на боку; ныряние в длину; транспортировка тонущего; выполнение приемов доврачебной помощи.
4. Начальная тренировка: дистанционный метод тренировки; переменный метод тренировки; повторно-интервальный метод тренировки; соревновательный метод тренировки.
5. Посещение занятий.

Теоретическая часть: оценка знаний студентов по основным темам учебной программы.

Примерный перечень вопросов к экзамену:

1. Спортивное значение плавания.
2. Техника движений ногами в способе кроль на груди.
3. Методика обучения движениям руками и дыхания в способе кроль на спине.
4. Профессионально-прикладное значение плавания.
5. Техника движений ногами в способе кроль на спине.
6. Методика обучения движениям руками и дыхания в способе кроль на груди.
7. Оздоровительное значение плавания.
8. Техника движений ногами в способе брасс на груди.
9. Методика обучения движениям руками и дыхания в способе брасс на груди.
10. Основные принципы обучения и тренировки в плавании.
11. Техника движений ногами в способе плавания на боку.
12. Методика обучения движениям руками и дыхания в способе плавания на боку.
13. Техника движений ногами в способе баттерфляй (дельфин).
14. Методика обучения движениям руками и дыхания в способе брасс на спине.
15. Организация работы инструктора по плаванию в летнем оздоровительном лагере.

- 16.Техника движений ногами в способе брасс на спине.
- 17.Методика обучения движениям руками и дыхания в способе баттерфляй (дельфин).
- 18.Организация и проведение соревнований по плаванию.
- 19.Методика обучения движениям ногами в способе кроль на спине.
- 20.Техника движений руками и дыхания в способе кроль на груди.
- 21.Обучение плаванию детей дошкольного возраста.
- 22.Техника движений руками и дыхания в способе кроль на спине.
- 23.Методика обучения движениям ногами в способе кроль на груди.
- 24.Обучение плаванию в детских садах.
- 25.Техника движений руками и дыхания в способе брасс на груди.
- 26.Методика обучения движениям ногами в способе плавания на боку.
- 27.Плавание в общеобразовательных учреждениях.
- 28.Техника движений руками и дыхания в способе плавания на боку.
- 29.Методика обучения движениям ногами в способе брасс на груди.
- 30.Техника безопасности и организация занятий в бассейнах и на открытых водоемах.
- 31.Техника движений руками и дыхания в способе баттерфляй (дельфин).
- 32.Методика обучения движениям ногами в способе брасс на спине.
- 33.Урок как основная форма организации занятий по обучению плаванию.
- 34.Техника движений руками и дыхания в способе брасс на спине.
- 35.Методика обучения движениям ногами в способе баттерфляй (дельфин).
- 36.Техника согласования движений ногами, руками и дыхания в способе кроль на груди.
- 37.Техника согласования движений ногами, руками и дыхания в способе кроль на спине.
- 38.Методика обучения способам погружения и ныряния в длину.
- 39.Техника согласования движений ногами, руками и дыхания в способе на боку.
- 40.Методика обучения открытым поворотам.

- 41.Техника согласования движений ногами, руками и дыхания в способе брасс на груди.
- 42.Методика обучения закрытым поворотам.
- 43.Комплекс имитационных упражнений на суше для обучения плаванию кролем на спине и на груди.
- 44.Техника согласования движений ногами, руками и дыхания в способе баттерфляй (дельфин).
- 45.Методика обучения стартовому прыжку.
- 46.Комплекс имитационных упражнений на суше для обучения плаванию способом брасс.
- 47.Техника согласования движений ногами, руками и дыхания в способе брасс на спине.
- 48.Методика обучения старту из воды.
- 49.Комплекс имитационных упражнений на суше для обучения плаванию способом баттерфляй (дельфин).
- 50.Техника способов ныряния в длину.
- 51.Методика обучения транспортировке в воде.
- 52.Непрерывный (дистанционный) метод тренировки.
- 53.Техника способов погружения и ныряния в глубину.
- 54.Методика обучения освобождению от захватов утопающего.
- 55.Непрерывный (переменный) метод тренировки.
- 56.Техника выполнения открытых поворотов.
- 57.Методика обучения приемам реанимации при утоплении.
- 58.Интервальный (повторный) метод тренировки.
- 59.Техника выполнения закрытых поворотов.
- 60.Методика обучения упражнениям по освоению с водой.
- 61.Техника выполнения стартового прыжка.
- 62.Действия спасателя при ложном (белом) утоплении.
- 63.Техника выполнения старта из воды.
- 64.Действия спасателя при истинном (синем) утоплении.

65. Техника способов транспортировки в воде.
66. Методика обучения согласованию движениям ногами, руками и дыхания в способе кроль на груди.
67. Техника способов освобождения от захватов утопающего.
68. Методика обучения согласованию движениям ногами, руками и дыхания в способе кроль на спине.
69. Методика обучения согласованию движениям ногами, руками и дыхания в способе плавания на боку.
70. Техника способов противодействия судороге при плавании.
71. Методика обучения согласованию движениям ногами, руками и дыхания в способе брасс на груди.
72. Применение игр для освоения занимающихся с водной средой.
73. Методика обучения согласованию движениям ногами, руками и дыхания в способе баттерфляй (дельфин).
74. Техника плавания в усложненных условиях.
75. Методика обучения согласованию движениям ногами, руками и дыхания в способе брасс на спине.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины «Б1.Б.27 Плавание».

а) Основная литература:

1. Плавание: учебник / Н.Ж.Булгакова, С.Н.Морозов, О.И.Попов [и др] ; под общ. ред. Проф. Н.Ж.Булгаковой. – М.: ИНФА-М, 2016. – 290 с. – (Высшее образование: Бакалавриат).

б) Дополнительная литература:

1. Плавание : учеб. для студентов вузов, осуществляющих образоват. деятельность по специальности 022300 - "Физ. культура и спорт" : Рек. Гос. ком. РФ по физ. культуре, спорту и туризму / под ред. Н.Ж. Булгаковой. - М.: ФиС, 2001. - 398 с.: ил.