

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 футбола

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«Б1.В.ОД.11 Спортивно-педагогическое совершенствование (футбол)»

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 2016г.

Москва – 2017г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института спорта и физического воспитания_
Протокол № 30 от «12» апреля 2016 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
Теории и методики футбола
(наименование)
Протокол № 29 от «19» апреля 2017 г

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

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

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

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

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

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

Составитель:

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

Рецензент:

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

1. Цель освоения дисциплины (модуля) «Спортивно-педагогическое совершенствование (футбол)» – обеспечить формирование у студентов навыков организации и проведения тренировочных занятий по футболу и поддержание спортивной формы. Данная дисциплина реализуется на русском языке.

2. Место дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (футбол)» в структуре основной образовательной программы (ООП) бакалавриата

Учебная дисциплина «Спортивно-педагогическое совершенствование (футбол)» относится к профессиональному циклу вариативной части ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» по профилю «Спортивная подготовка». Особое место данной дисциплины в подготовке бакалавра обусловлено необходимостью формирования у выпускников практические навыки решения сложных задач в различных ситуациях их спортивно-педагогической деятельности в области футбола.

Изучение данного курса тесно связано с такими дисциплинами, как Теория и методика избранного вида спорта, теория и методика физической культуры, теория и методика спорта, психология физической культуры, физиология спорта, биомеханика двигательной деятельности и спортивная метрология, безопасность жизнедеятельности, восстановление в спорте, врачебный контроль, аналогичные футболу 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

<p>ОПК-2</p>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – основы применения упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий в различных видах футбола; – методику применения средств из базовых видов спорта в общефизической подготовке пятиборцев. <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – применять упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по футболу; – применять средства базовых видов спорта для общефизической подготовки футболистов. <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками использования упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по футболу с учетом особенностей занимающихся, на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры; 	1-2		
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – основы применения упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий в различных видах футбола. <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – применять упражнения из базовых видов спорта в заключительной части занятий по футболу. <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками использования упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий по футболу с учетом особенностей занимающихся, на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры. 	3-4		
<p>ОПК-3</p>	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – разрабатывать и реализовывать тренировочные программы спортивной подготовки в современном футболе на начальном и тренировочном этапах подготовки. <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками планирования и проведения тренировочных занятий в современном футболе с учетом особенностей занимающихся на начальном и тренировочном этапах подготовки. 	5-6		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – разрабатывать и реализовывать тренировочные программы спортивной подготовки в современном футболе на этапе совершенствования спортивного мастерства. <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками планирования и проведения тренировочных 	7-8		

	занятий в современном футболе с учетом особенностей занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.			
ОПК-5	<i>Знать:</i> – основы правильной техники выполнения основных соревновательных упражнений в современном футболе <i>Уметь:</i> – анализировать технику выполнения упражнений в видах футбола	1-2		
	<i>Уметь:</i> – анализировать тактику в видах футбола.	3-4		
	<i>Владеть:</i> – навыками определения уровня работоспособности спортсменов в видах футбола.	5-6		
	<i>Владеть:</i> – навыками определения уровня специализированных качеств у спортсменов в видах футбола	7-8		
ОПК-8	<i>Уметь:</i> – выполнять функции судей в футболе.	1-2		
	<i>Уметь:</i> – выполнять функции судьи хронометриста футболу	3-4		
	<i>Уметь:</i> – выполнять функции помощников судей и секретарей при проведении соревнований по футболу	5-6		
	<i>Владеть:</i> – навыками организации и проведения соревнований в отдельных видах футбола	7-8		
ПК-10	<i>Владеть:</i> – современными методиками по определению антропометрических, физических и психических особенностей занимающихся при реализации системы отбора и спортивной ориентации в современном футболе	5-6		
ПК-11	<i>Уметь:</i> – разрабатывать годовой план подготовки спортсменов на тренировочном этапемноголетней подготовки в современном футболе	5-6		
	<i>Владеть:</i> – навыками разработки годового плана подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства в современном футболе	7-8		
ПК-14	<i>Уметь:</i> – владеть техникой футбола	1-2		
	<i>Владеть:</i> – умением выразительной демонстрации техники соревновательных упражнений и технико-тактических действий в видах футбола	3-4		

	Владеть: – умением осуществлять совершенствование индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий современным футболом	5-6		
ПК-15	Уметь: – осуществлять самоконтроль на занятиях различными видами футбола.	3-4		
	Владеть: умением сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности – оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности.	7-8		

4. Структура и содержание дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (футбол)»

4.1 Заочная ускоренная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет 20зачетных единиц, аудиторных занятий – 44часа, самостоятельная работа студентов – 667часов.

Условные обозначения: П – практические занятия (семинары, зачеты, учебно-методическая и учебная практика); СРС – самостоятельная работа студентов.

№	Разделы (модули) дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Раздел 1. Характеристика футбола как вида спорта, средства физического воспитания и учебного предмета. Содержание игровой деятельности футболистов	III	6	78		
2	Раздел 2. Методика подготовки футболистов	III IV	6	78		
2.	Раздел 3. Спортивно-массовая работа по футболу	V	6	81		
2.1	Раздел 4. Организация и проведение соревнований по футболу	V	6	40		

3.	Раздел 5. Система многолетней подготовки юных футболистов	VI	6	78		
4.	Раздел 6. Система подготовки футболистов высокой квалификации	VII	4	78		
4.1	Раздел 7. Обеспечение подготовки футболистов	VIII	4	78		
6.1	Раздел 8. Управление подготовкой футболистов	IX	4	78		
	Раздел 9. Научно- исследовательская (НИР) и учебно-исследовательская (УИРС) работа студентов	X	2	78		
Всего: 720 часов (20 зачетных единиц)			44	667	9	Экзамен

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Спортивно-педагогическое совершенствование (футбол)»

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

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

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

Контрольные вопросы и практические задания для проведения текущего контроля студентов I курса

1. Владеть методиками оценки уровня развития физических качеств у футболистов.
2. Особенности физической подготовки вратаря.
3. Особенности современной техники и её значение для роста спортивного мастерства.
4. Кинематические и динамические характеристики.
5. Фазовая структура удара.
6. Качественные критерии эффективности техники.
7. Провести анализ индивидуальных, групповых и командных тактических действий в атаке и обороне с использованием видеозаписей игр ведущих команд мира.
8. Показать значимость тактики и её взаимосвязь с техникой и физической подготовкой.

9. Овладеть основными методами обучения.
10. Провести учёт индивидуальных особенностей занимающихся (группы студентов) при обучении основным приёмам техники.
11. Освоение частных методик обучения различным приёмам техники.
12. Определить типичные ошибки при выполнении начинающими футболистами отдельных технических приёмов и способы их исправления.
13. Составление текущего плана учебно-тренировочной и воспитательной работы с детьми по месту жительства.
14. Составление плана-конспекта для проведения урока по футболу с группой начальной подготовки.
15. Последние изменения правил игры.
16. Материалы международного судейского комитета по уточнению толкования отдельных пунктов правил и методике судейства.

Контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации студентов I курса

1. Раскройте тезис: «Физическая подготовка – основа спортивного мастерства».
2. Охарактеризуйте виды физической подготовки.
3. Раскройте понятия и классификацию техники футбола, структуру технического приема. Признаки классификации.
4. Охарактеризуйте основные методы обучения приемам техники.
5. Раскройте факторы, лимитирующие эффективность и результативность ударов по мячу.
6. Раскройте понятия и классификацию тактики футбола.
7. Покажите тактические варианты организации атаки - выход из зоны защиты.
8. Покажите тактические варианты завершающей фазы быстрого нападения.
9. Проведите анализ вариантов тактики и контратакующих действий из зоны защиты и средней зоны.
10. Раскройте сущность позиционной атаки. Покажите тактические варианты позиционной атаки, практикуемые в современном футболе.

11. Раскройте принципы командных оборонительных действий футболистов.
12. Охарактеризуйте активную тактическую оборонительную систему 5-4-1.
13. Охарактеризуйте тактическую малоактивную оборонительную систему 3-4-3.
14. Раскройте педагогические принципы обучения и их реализацию в процессе обучения футболистов технико-тактическим приемам игры.
15. Владеть следующими профессиональными навыками:
 - знание правил игры и умение реализовать их в судействе;
 - подготовка документов проведения соревнований;
 - подбор и методика проведения тренировочных упражнений по общей физической подготовке;
 - проведение подготовительной части урока.
16. Выполнить требования по физической, технической и тактической подготовленности:
 - владение техникой выполнения основных игровых приёмов: способов передвижения, приёмов владения мячом (ведение, удары, остановки и отбор мяча);
 - выполнение нормативных требований по физической и технико-тактической подготовленности;
 - участие в педагогических наблюдениях по анализу соревновательной и тренировочной деятельности футболистов;
 - участие в тестирующих процедурах по оценке физической и технико-тактической подготовленности.

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

1. Знание программного материала разделов дисциплины.
2. Раскройте требования, предъявляемые к физическим качествам футболиста.
3. Специфические особенности игровой деятельности вратаря.
4. Способы преодоления мышечной напряжённости.

5. Раскройте основные понятия, связанные с тактикой и стратегией игры «футбол».
6. Покажите значимость тактики и её взаимосвязь с техникой и физической подготовкой.
7. Охарактеризуйте средства, методы и методические подходы к обучению техническим приёмам игры в футбол.
8. Сформулируйте основные требования по организации и проведению занятий по обучению технике игры в футбол.
9. Организационно-методические формы работы с юными футболистами по месту жительства.
10. Особенности проведения массовых соревнований по футболу с юными футболистами.
11. Толкование основных параграфов правил.
12. Разработка документов планирования и проведения соревнований.

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

Контрольные вопросы и практические задания для проведения текущего контроля студентов 2 курса

1. Опишите психологические особенности игровой деятельности футболистов.
2. Сформулируйте задачи общей психологической подготовки.
3. Расскажите о формах и содержании интеллектуальной подготовки.
4. Дайте краткую характеристику фазам техники бега.
5. Каковы состав и структура движений при выполнении ударов по мячу? Сущность двигательного механизма этих приёмов.
6. Раскройте сущность командных атакующих действий. Приведите примерные схемы контратаки по фазам и позиционной атаки.
7. Каковы особенности игры в численном неравенстве? Приведите примеры игры в численном большинстве и меньшинстве.

8. Расскажите об основных средствах и методах обучения техники владения мячом и её совершенствования.
9. Раскройте сущность основных форм, средств и методов тактической подготовки.
10. Раскройте частные методики обучения различным индивидуальным, групповым и командным тактическим действиям в атаке и обороне.
11. Охарактеризуйте силовые качества и факторы, их определяющие.
12. Охарактеризуйте физические качества ловкости и гибкости и особенности их проявления в соревновательной деятельности.
13. Каковы задачи психологической подготовки к конкретному матчу? Укажите пути их реализации.
14. Раскройте методику развития процессов восприятия, внимания, тактического мышления.

Контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации студентов 2 курса

1. Понятия: подготовка, тренировка и обучение. Дать их характеристику на конкретных примерах работы с футболистами.
2. Физическая подготовка в системе тренировки футболистов. Значение и виды физической подготовки, характеристика различных форм, средств и методов.
3. Силовые качества футболистов. Виды силовых качеств, их характеристика. Факторы, определяющие силу спортсмена.
4. Техника передвижения футболиста, классификация. Биомеханический анализ бега. Методика обучения бегу.
5. Средства, методы и режимы работы при воспитании собственно силовых качеств.
6. Техника ударов по мячу. Виды ударов и их характеристика. Биомеханический анализ удара. Методика обучения и совершенствования.

7. Средства, методы и режимы работы мышц при воспитании скоростно-силовых качеств.
8. Техника поворотов футболиста. Виды поворота, их характеристика и анализ. Методика обучения.
9. Техника отбора мяча. Виды отбора и их характеристика. Методика обучения отбору мяча.
10. Характеристика скоростных качеств футболиста. Формы проявления скоростных качеств. Факторы, определяющие уровень проявления скоростных качеств.
11. Быстрота двигательной реакции. Виды реакции и их характеристика. Методика развития быстроты реакции.
12. Техника игры вратаря. Классификация техники. Анализ и методика обучения ловли и отбивания мяча.
13. Стартовая и дистанционная скорость футболиста. Факторы, определяющие их проявление. Методика развития стартовой и дистанционной скорости.
14. Техника бега спиной вперёд. Характеристика.
15. Скоростная подготовка в структуре тренировки футболистов.
16. Техника игры вратаря. Анализ и методика.
17. Определение и характеристика выносливости футболиста. Виды выносливости. Факторы их определяющие. Механизмы биоэнергетического обеспечения игровой деятельности футболиста
18. Понятия: тактика и тактическая подготовка. Формы тактической подготовки и их характеристика.
19. Аэробный механизм энергообеспечения деятельности футболиста. Его характеристика. Методика совершенствования аэробных способностей футболиста.
20. Индивидуальные технико-тактические действия футболистов в атаке. Их характеристика. Методика обучения и совершенствования индивидуальных тактических действий в атаке.

21. Анаэробно-гликолитический механизм энергообеспечения деятельности футболиста. Его характеристика и методика совершенствования.
22. Индивидуальные технико-тактические действия в обороне. Их характеристика и методика обучения и совершенствования.
23. Анаэробно-алактатный механизм энергообеспечения деятельности футболиста. Его характеристика и методика совершенствования.
24. Групповые тактические действия футболистов в атаке и обороне, их характеристика, методика обучения и совершенствования.
25. Тренировочные нагрузки. Классификация нагрузок, методические подходы к нормированию тренировочных нагрузок.
26. Командная тактика нападения. Виды атакующих действий. Характеристика отдельных фаз атаки. Методика обучения и совершенствования атакующих действий.
27. Воспитание выносливости в системе тренировки футболистов. Особенности воспитания выносливости на отдельных этапах годового цикла.
28. Командная тактика обороны. Характеристика, методика обучения и совершенствования оборонительных систем.
29. Характеристика ловкости, или координационных способностей футболиста. Факторы, определяющие ловкость футболиста.
30. Методика воспитания ловкости у футболистов. Анализ средств, методов и методических приёмов воспитания ловкости.
31. Контратаки из различных зон футбольного поля. Их характеристика, методика обучения и совершенствования.
32. Характеристика физического качества – гибкость. Методы, средства и методические приёмы по воспитанию гибкости.
33. Позиционное (постепенное) нападение, его характеристика и методика обучения и совершенствования одного из тактических вариантов позиционного нападения.

34. Психологическая подготовка футболиста к предстоящему матчу. Её характеристика, задачи, формы и содержание.
35. Тактика игры в численном неравенстве. Методика обучения и совершенствования игры в меньшинстве.
38. Задачи, формы и содержание интеллектуальной подготовки футболиста.
36. Тактика игры в численном неравенстве. Методика обучения и совершенствования игры в большинстве
37. Организация и проведение соревнований по футболу. Виды соревнований, положение о соревнованиях, характеристика систем розыгрыша.
38. Методика совершенствования психических функций восприятия и памяти.
39. Выполнить в соответствии с программой курса контрольные нормативы по физической подготовке.
40. Выполнить в соответствии с программой курса контрольные нормативы по технико-тактической подготовке.
41. Выполнить требования по овладению следующими профессионально-педагогическими умениями и навыками:
- обучение приёмам техники, тактики
 - выявление ошибок при выполнении технико-тактических действий и их исправление
 - овладение методикой воспитания физических качеств, составление комплексов упражнений с учётом индивидуальных особенностей занимающихся
 - составление плана-конспекта занятия и проведения учебно-тренировочного занятия
 - проведение педагогического анализа урока
 - судейство спортивных соревнований

Контрольные вопросы и практические задания для контроля самостоятельной работы студентов 2 курса

1. Знать теоретический материал в соответствии с программой дисциплины.
2. Каковы наиболее значимые психические качества футболиста для успешного ведения игровой деятельности.
3. Какова фазовая структура ударов по мячу и их кинематические и динамические характеристики.
4. Охарактеризуйте основные требования к современной технике футбола.
5. Охарактеризуйте наиболее практикуемые тактические варианты атакующих действий.
6. Раскройте принципы и варианты тактических действий в позиционной атаке.
7. Охарактеризуйте подходы к формированию приёмов техники с высокой степенью надёжности.
8. Каковы особенности методических подходов к обучению и совершенствованию тактики игры вратаря.
9. Какова методика воспитания силовых и скоростных качеств, качества выносливости, гибкости, ловкости.
10. Охарактеризуйте организационно-методические формы занятий по воспитанию физических качеств.
11. Особенности воспитания физических качеств вратаря.
12. Каковы средства, методы и методические подходы к развитию психических функций и волевых качеств футболистов.
13. Охарактеризуйте методику формирования личностных качеств футболиста и межличностных отношений внутри коллектива команды.
14. Организационно-методические работы по футболу в ВУЗах и Средне-специальных учебных учреждениях.
15. Особенности проведения внутренних соревнований среди школьников.
16. Особенности организации и проведения работы в секциях по футболу.
17. Дайте характеристику основным системам розыгрыша.

5.2.3 Содержание экзаменационных требований для студентов во VI семестре очной формы обучения:

Контрольные вопросы и практические задания для проведения текущего контроля студентов 3 курса

1. Опишите основные виды массовых спортивных соревнований по футболу, методы и формы их организации и проведения.
2. Каковы цели и задачи системы многолетней подготовки юных футболистов.
3. Раскройте возрастные особенности юных футболистов.
4. Охарактеризуйте этапы многолетней подготовки юных футболистов.
5. Раскройте три уровня структуры тренировочного процесса.
6. Покажите значимость и особенности проведения занятий различных видов.
7. Состояние проблемы эффективности отбора в ДЮСШ и СДЮШОР по футболу.
8. Методика оценки подготовленности кандидатов в сборную команду.
9. Охарактеризуйте структуру и содержание системы подготовки футболистов.
10. Охарактеризуйте основные составляющие системы подготовки футболистов.
11. Значимость и соотношение отдельных видов подготовки на этапах годичного цикла.
12. Раскройте особенности построения тренировочного процесса на отдельных этапах годичного цикла.
13. Задачи, структура и содержание тренировочного процесса на соревновательных этапах в зависимости от календаря официальных соревнований.

14. Охарактеризуйте технологию разработки программ и планов на годичный цикл, мезо- и микроциклы.

15. Охарактеризуйте основные направления научных исследований по футболу.

16. Требования, предъявляемые к тестам и тестирующим процедурам.

17. Охарактеризуйте систему подготовки тренерских кадров по футболу в нашей стране.

Контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации студентов 3 курса

1. Организационно-методические особенности проведения занятий с группами среднего и пожилого возраста.

2. Возрастные особенности юных футболистов 10-12 лет.

3. Особенности физической подготовки юных футболистов 13-14 лет.

4. Система многолетней подготовки юных футболистов.

5. Структура и содержание этапов предварительной и начальной подготовки юных футболистов.

6. Основные требования, предъявляемые к планам учебно-тренировочной работы.

7. Возрастные особенности футболистов 13-14 лет.

8. Структура и содержание этапа углублённой специализации подготовки юных футболистов.

9. Особенности технической подготовки юных футболистов 10-12 лет.

10. Технология составления текущего (годового) плана учебно-тренировочной работы.

11. Виды педагогического контроля за подготовкой юных футболистов.

12. Задачи, объём и виды соревновательной подготовки юных футболистов в возрастном аспекте.

13. Особенности технико-тактической подготовки групп спортивного совершенствования.

14. Особенности работы тренера с группами предварительной подготовки.

15. Возрастные особенности юных футболистов 15-16 лет.

16. Организация и методика проведения начального отбора.

17. Возрастные особенности футболистов 17-18 лет.

18. Особенности физической подготовки юных футболистов 10-12 лет.

19. Состояние и перспективы развития детско-юношеского футбола в нашей стране.

20. Система подготовки футболистов высокой квалификации. Характеристика составляющих системы.

21. Структура и содержание тренировочного занятия.

22. Построение тренировочного процесса в подготовительном периоде. Задачи, динамика нагрузок, цикличность, средства и методы.

23. Структура годичного цикла тренировки футболистов.

24. Особенности построения втягивающего мезоцикла. Задачи, структура и содержание.

25. Построение общеподготовительного развивающего мезоцикла. Задачи, структура, направленность и динамика нагрузок.

26. Построение базового специального мезоцикла. Задачи, структура и содержание.

27. Особенности построения межигровых микроциклов.

28. Построение промежуточного этапа. Задачи, характеристика, структура и содержание.

29. Планирование процесса подготовки футболистов. Виды планов и их характеристика.

30. Построение переходного периода. Задачи, структура и содержание.

31. Перспективное планирование в футболе. Характеристика содержания перспективного плана.

32. Научно-методическое обеспечение подготовки футболистов.
33. Оперативное планирование. Технология составления оперативных планов.
34. Виды микроциклов. Их характеристика и особенности построения.
35. Динамика нагрузок разной величины и направленности в тренировке футболистов на этапах общей и специальной подготовки.
36. Виды мезоциклов. Их характеристика и особенности построения на этапах годового цикла.
37. Особенности построения предсоревновательного мезоцикла.
38. Характеристика физических нагрузок. Определение и классификация.
39. Методика определения величины и направленности тренировочных нагрузок.
40. Динамика средств и методов тренировки на этапах подготовительного периода.
41. Выполнить в соответствии с программой курса контрольные нормативы по физической подготовке.
42. Выполнить в соответствии с программой курса контрольные нормативы по технико-тактической подготовке.
43. Выполнить требования по овладению следующими профессионально-педагогическими умениями и навыками:
 - овладение методикой тренировки юных футболистов;
 - овладение основными методами отбора в команды мастеров и в сборные команды;
 - овладение методикой тренировки футболистов высокой квалификации;
 - овладение основными средствами и методами управления тренировочным процессом;

Контрольные вопросы и практические задания для контроля самостоятельной работы студентов 3 курса

1. Знать теоретический материал в соответствии с программой курса.
2. Опишите основные виды массовых спортивных соревнований по футболу, методы и формы их организации и проведения.
3. Каковы цели и задачи системы многолетней подготовки юных футболистов.
4. Охарактеризуйте многолетнюю подготовку юных футболистов.
5. Раскройте возрастные особенности юных футболистов.
6. Охарактеризуйте этапы многолетней подготовки юных футболистов.
7. Раскройте формы и содержание физической подготовки на различных возрастных этапах.
8. Раскройте формы и содержание технико-тактической подготовки в возрастном аспекте.
9. Покажите динамику соревновательной подготовки юных футболистов в возрастном аспекте.
10. Охарактеризуйте различные организационно-методические формы проведения занятий.
11. Состояние проблемы эффективности отбора в ДЮСШ и СДЮШОР по футболу.
12. Методика оценки игрового мышления и игровых способностей юных футболистов.
13. Раскройте специфику организации отбора юных футболистов в сборную команду.
14. Методика оценки подготовленности кандидатов в сборную команду.
15. Охарактеризуйте структуру и содержание системы подготовки футболистов.

16. Охарактеризуйте основные составляющие системы подготовки футболистов.

17. Раскройте сущность второго уровня системы подготовки футболистов.

18. Опишите схему управления тренировочным процессом.

19. Значимость и соотношение отдельных видов подготовки на этапах годового цикла.

20. Динамика средств и методов воздействия на отдельные виды подготовки на этапах годового цикла

21. Раскройте особенности построения тренировочного процесса на отдельных этапах годового цикла.

22. Охарактеризуйте особенности построения микроциклов на соревновательных этапах.

23. Раскройте организацию и методику отбора футболистов высокой квалификации.

24. Охарактеризуйте критерии отбора высококвалифицированных футболистов.

26. Требования, предъявляемые к тестам и тестирующим процедурам.

27. Сбор и обработка фактического материала курсовой работы.

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

Контрольные вопросы и практические задания для проведения текущего контроля студентов 4 курса

1. Какие существуют виды планирования. Охарактеризуйте их. Покажите особенности составления перспективного плана.

2. В чём сущность технологии текущего планирования.

3. Приведите примерные формы и содержание оперативных планов.

4. Охарактеризуйте задачи, структуру и содержание разминки перед игрой.

5. Опишите формы, средства и методы контроля физического состояния футболиста.

6. Раскройте формы, средства и методы контроля технико-тактической подготовленности.

7. Дайте характеристику контроля соревновательной и тренировочной деятельности футболистов.

8. В чём сущность системы текущего и этапного контроля в годичном цикле тренировки футболистов.

9. Дайте примеры комплексного использования средств и методов педагогического, медико-биологического и психологического воздействия при профилактике и лечении состояний переутомления, перенапряжения и перетренированности.

10. Каковы средства и методы педагогического и психологического восстановления.

11. Сформулируйте задачи научно-методического обеспечения команды.

12. Каковы основные направления материально-технического обеспечения команды.

13. Охарактеризуйте основные методы и методики педагогических исследований.

14. Каковы задачи, организация и содержание работы комплексных научных групп (КНГ) по научно-методическому обеспечению футбольных команд высокой квалификации.

15. Каковы методические подходы к оценке уровня подготовленности футболистов высокой квалификации.

16. Раскройте задачи, организацию и содержание текущих обследований футболистов (ТО) и обследований соревновательной деятельности футболистов (ОСД).

17. Охарактеризуйте урок – как основную форму проведения занятий по футболу. Виды уроков. Части урока и их взаимосвязь. Динамика нагрузок разной направленности и функциональной активности футболистов в уроке.

18. Раскройте задачи, организацию и содержание этапных комплексных обследований (ЭКО) в годичном цикле подготовки футболистов высокой квалификации.

19. Охарактеризуйте оперативное управление игровой деятельностью футболистов высокой квалификации: разработку плана предстоящего матча, установка на игру, руководство командой в ходе матча, разбор игры.

20. Раскройте содержание планирования и контроля в спортивной подготовке. Перспективное и текущее планирование. Этапный и оперативно-текущий контроль.

Контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации студентов 4 курса

1. Современное оборудование, тренажерные устройства и технические средства и методика их применения в тренировочном процессе.

2. Задачи и организация работы по научно-методическому обеспечению подготовки высококвалифицированных футболистов.

3. Основные функции и критерии оценки управленческой деятельности тренера.

4. Методические подходы к проведению установки на матч и к его разбору.

5. Стратегия применения различных восстанавливающих средств на отдельных этапах годичного цикла.

6. Основные направления научных исследований по футболу.

7. Значение, формы и содержание индивидуального планирования.

8. Виды и формы учёта учебно-тренировочной работы.

9. Основные средства и методы воспитательной работы в командах.
10. Задачи и содержание текущих врачебных обследований.
11. Задачи и содержание самоконтроля.
12. Медико-биологические восстановительные мероприятия.
13. Технология проведения исследования.
14. Технология обработки материалов исследования, и требования к литературно-графическому оформлению исследовательской работы.
15. Формы и содержание учебно-исследовательской и научно-исследовательской работы студентов.
16. Травматизм при занятиях футболом. Причины возникновения и признаки различных спортивных травм. Доврачебная помощь (остановка кровотечения, переноска пострадавших). Меры профилактики.
17. Методика использования современных технических средств в подготовке команд высокой квалификации.
18. Методика регистрации и оценки соревновательной деятельности футболистов.
19. Содержание основных технологических процедур, обеспечивающих управление системой подготовки спортсмена (постановка цели, прогнозирование, моделирование, программирование, комплексный подход, принятие решений).
20. Методические подходы к оценке тренировочной и соревновательной деятельности футболистов высокой квалификации.
21. Текущее планирование. Характеристика и технология составления текущего плана.
22. Научно-методическое обеспечение подготовки футболистов.
23. Оперативное планирование. Виды планирования, технология составления оперативных планов.
24. Питание футболиста – как фактор, способствующий его восстановлению после больших физических нагрузок.
25. Методические подходы к нормированию тренировочных нагрузок.

26. Контроль физической и технико-тактической подготовленности. Характеристика практикуемых в настоящее время в футболе тестов.

27. Психолого-педагогические восстановительные мероприятия. Характеристика и методика их применения.

28. Планирование процесса подготовки футболистов. Виды планов и их характеристика.

29. Этапные комплексные обследования, их характеристика и методика применения в годичном цикле.

30. Перспективное планирование в футболе. Характеристика содержания перспективного плана.

31. Материально-техническое обеспечение процесса подготовки футболистов.

32. Структура и содержание тренировочного занятия.

33. Педагогический контроль в тренировке футболистов. Оценка физического состояния уровня подготовленности футболистов.

34. Физические восстановительные мероприятия, их характеристика и методика применения.

35. Текущий контроль в подготовке футболистов. Оценка соревновательной деятельности.

36. Контроль тренировочной деятельности футболистов. Оценка величины и направленности тренировочных нагрузок.

37. Характеристика физических нагрузок.

38. Методика определения величины и направленности тренировочных нагрузок.

39. Характеристика оперативного управления соревновательной деятельностью футболистов.

40. Характеристика стратегического управления соревновательной деятельностью футболистов.

41. Выполнить в соответствии с программой курса контрольные нормативы по технико-тактической и физической подготовке.

42. Выполнить требования по овладению профессионально-педагогическими знаниями, умениями и навыками:

- осуществление руководства командой в процессе соревнований;
- овладение современными методами научных исследований и средствами восстановления;
- овладение основными методами управления тренировочным процессом футболистов;

Контрольные вопросы и практические задания для контроля самостоятельной работы студентов 4 курса

1. Знать теоретический материал в соответствии с программой курса.
2. Охарактеризуйте необходимое материально-техническое обеспечение подготовки футболистов.
3. Охарактеризуйте современные тренажерные устройства и технические средства, применяемые в тренировочном процессе футболистами высокой квалификации
4. Раскройте содержание работы КНГ по научно-методическому обеспечению подготовки футболистов.
5. Охарактеризуйте технологию разработки программ и планов на годичный цикл, мезо- и микроциклы.
6. Раскройте содержание текущего плана подготовки футболистов высокой квалификации.
7. Раскройте организацию и проведение комплексного контроля за подготовкой футболистов.
8. Охарактеризуйте тесты и тестирующие процедуры по оценке общей и специальной физической и технико-тактической подготовленности футболистов.
9. Какова методика оценки соревновательной деятельности футболистов.

10.Какова структура и содержание педагогического контроля за подготовкой футболистов.

11.Раскройте содержание текущего врачебного контроля.

12.Методика проведения оперативного контроля.

13.Охарактеризуйте стратегическое и оперативное управление тренировочным процессом.

14.Раскройте сущность оперативного и стратегического управления соревновательной деятельностью футболистов.

15.Какова методика разработки плана предстоящего матча.

16.Охарактеризуйте виды и значимость восстановительных мероприятий.

17.Какова методика использования педагогических и психологических средств восстановления.

18.Охарактеризуйте педагогические, медико-биологические и психологические средства восстановления.

19.Каковы причины травматизма в футболе.

20.Охарактеризуйте основные мероприятия по профилактике травматизма.

21.Каковы требования, предъявляемые к тестам и тестирующим процедурам.

22.Дать характеристику основным методикам, используемым в исследованиях по футболу.

23.Обработка и анализ данных исследований с помощью компьютерной технологии.

24.Сбор и обработка фактического материала для выпускной квалификационной работы.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля) «Спортивно-педагогическое совершенствование (футбол)»

а) основная литература:

1. Андреев, С.Н. Футбол: методическое пособие / Андреев С.Н., Левин В.С. – Липецк: ГУ РОГ «Липецкая газета»; 2004. – 496 с.
2. Андреев, С.Н. Футбол в школе / С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев – М.: Советский спорт, 2006. 224 с.
3. Андреев С.Н. Основы технической подготовки вратаря в футболе (футзале): учебно-методическое пособие /С.Н. Андреев, Г.Н. Гарагуля. – М.: Советский спорт, 2011. – 120 с.

б) дополнительная литература:

1. Антипов А.В. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе: научно-методическое пособие / А.В.Антипов, В.П. Губа, С.Ю. Тюленьков. - М.: Советский спорт, 2008.- 152с.
2. Варюшин, В.В. Тренировка юных футболистов: учебное пособие / В.В. Варюшин. -М.: Физическая культура и спорт, 2007.- 112 с.
3. Губа В.П. Интегральная подготовка футболистов/В.П. Губа, А. В. Лексаков. -М.: Советский спорт, 2010. -208 с.
4. Губа В.П. Методология подготовки юных футболистов / В.П. Губа, А.А. Стула.-М.: Человек, 2015.-236с.
5. Губа В, Методология подготовки юных футболистов / В. Губа. А. Стула. -М.: СРОКТ-Человск, 2015. - 184 с.
6. Губа В.П. Теория и методика футбола: учебник/В.П. Губа, А.В. Лексаков.-М.: Советский спорт, 2013,-536 с.
7. Губа В.П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта: монография / В.П. Губа. - М.: Советский спорт, 2008. - 304 с.

8. *Матвеев Л.П.* Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. - М.; Физкультура и спорт, 1991. - 543 с.

в) интернет-ресурсы:

- 1) www.uefa.com
- 2) www.rfs.ru
- 3) www.futsalplanet.com
- 4) <http://www.sportedu.ru/> - Сайт РГУФКСМиТ
- 5) Сервер дистанционного обучения МООДУС ГЦОЛИФК – www.moodus.sportedu.ru
- 6) Онлайн - библиотека по футболу – www.footballstudy.ru
- 7) Канал «Футбольная наука» - www.Youtube.ru

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

– *программное обеспечение дисциплины (модуля):*

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

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

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

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).

1. Мультимедийный класс включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в

сеть Internet и подключением к правовой системе «Гарант» (настольная или интернет-версия).

2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных¹ и (или) групповых² консультаций комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

1) *перечень кабинетов, лабораторий, мастерских и других помещений:*

Кабинеты:

- аудиторный класс – 3
- компьютерный класс – 1
- футбольный зал – 1

2) *Оборудование для проведения методических и самостоятельных занятий*

- Видеопроектор -3
- Ноутбук – 3
- Принтер – 3
- Сканер -1
- Копировальный аппарат Canon - 1.
- Стационарный компьютер - 5
- Телевизор - 1

3) *Спортивный инвентарь*

- футбольные мячи
- манишки
- ворота
- электронное табло

¹ Указываются при наличии индивидуальных консультаций в учебной нагрузке по дисциплине (модулю), в том числе при руководстве курсовыми работами

² Указываются при наличии экзамена по дисциплине (модулю)

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (футбол)» для обучающихся института спорта и физического воспитания I курса, направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной ускоренной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики футбола
Сроки изучения дисциплины (модуля): 2 семестр.
Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

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

№	Виды текущего контроля	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	10
2	Контроль освоения практических навыков: 1. Педагогические умения и навыки проведения подготовительной части занятий по футболу 2. Подготовка мест занятий по футболу и изучение инструкций по технике безопасности 3. Профессионально-педагогических навыки проведения комплексов упражнений общефизической направленности 4. Занятия футболом по программе начальной подготовки 5. Занятия по анализу техники футбола 6. Составление комплекса упражнений по общей физической подготовке футболистов 7. Формирование навыков судейства соревнований в качестве арбитров.	5 5 10 10 10 5 10
3	Микрозачет по общей и специальной физической подготовке	15
4	Сдача зачёта (промежуточный контроль)	20
	Всего:	100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

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

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (футбол)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной ускоренной формы обучения

II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики футбола
Сроки изучения дисциплины (модуля): 4 семестр.
Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

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

№	Виды текущего контроля	Максимальное количество Баллов
1	Посещение занятий	10
2	Контроль освоения практических навыков: 1. Педагогические умения и навыки проведения основной и заключительной частей занятий по футболу. 2. Занятия футболом по программе тренировочного цикла 3. Самоконтроль в процессе занятий футболом 4. Профессионально-педагогических навыки проведения комплексов упражнений по специальной физической подготовке. 5. Занятия по анализу тактики футбола 6. Методики обучения футболу. 7. Составление комплекса упражнений по специальной физической подготовке футболистов 8. Формирование навыков судейства соревнований в качестве арбитров	10 5 5 5 5 20 5 5
3	Микрозачет по общей и специальной физической подготовке	10
4	Сдача зачёт (рубежный контроль)	20
	Всего:	100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

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

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (футбол)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной ускоренной формы обучения

III. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики футбола
Сроки изучения дисциплины (модуля): 6 семестр.
Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

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

№	Виды текущего контроля	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	10
2	Контроль освоения практических навыков: 1. Педагогические умения и навыки проведения занятий с группами начальной подготовки и учебно-тренировочными группами ДЮСШ по футболу 2. Реализация системы отбора и спортивной ориентации в группах ДЮСШ по футболу 3. Изучение структуры и организации работы ДЮСШ, по футболу 4. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий футболом 5. Разработка годового плана подготовки футболистов на различных этапах. 6. Навыки определения уровня работоспособности спортсменов в футболе. 7. Хронометраж занятий по футболу. 8. Формирование навыков судейства в качестве арбитров	5 5 5 10 5 10 10 10
3	Микрозачет по физической подготовке	10
4	Сдача зачёта (промежуточный контроль)	20
	Всего:	100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

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

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (футбол)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной ускоренной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики футбола
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	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	10
2	Контроль освоения практических навыков: 1. Проведение занятий с группами спортивного совершенствования в ДЮСШ по футболу 2. Сохранение и поддержание спортивной формы 3. Оценка процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности 4. Разработка годового плана подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства по футболу 5. Навыки определения уровня специализированных качеств у спортсменов в футболе 6. Организация и проведение соревнований.	10 10 10 10 10 10
3	Микрозачет по физической подготовке	10
4	Сдача экзамена (рубежный контроль)	20
	Всего:	100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

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

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

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



Институт спорта и физического воспитания

Кафедра теории и методики футбола

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

«Б1.В.ОД.11 Спортивно-педагогическое совершенствование (футбол)»

(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 20 зачетных единиц.

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

3. Цель освоения дисциплины (модуля): обеспечить формирование у студентов навыков организации и проведения тренировочных занятий по футболу и поддержание спортивной формы. Данная дисциплина реализуется на русском языке

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

В результате освоения дисциплины, студент должен обладать следующими компетенциями:

– 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 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 оценивать физические способности и функциональное состояние занимающихся, технику выполнения физических упражнений (ОПК-5);

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

– 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 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).

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

№	Разделы (модули) дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия семинарского типа	Самостоятельн ая работа	Контроль	
1.	Раздел 1. Характеристика футбола как вида спорта, средства физического воспитания и учебного предмета. Содержание игровой деятельности футболистов	III	6	78		
2	Раздел 2. Методика подготовки футболистов	III IV	6	78		
2.	Раздел 3. Спортивно-массовая работа по футболу	V	6	81		
2.1	Раздел 4. Организация и проведение соревнований по футболу	V	6	40		
3.	Раздел 5. Система многолетней подготовки юных футболистов	VI	6	78		
4.	Раздел 6. Система подготовки футболистов высокой квалификации	VII	4	78		
4.1	Раздел 7. Обеспечение подготовки футболистов	VIII	4	78		
6.1	Раздел 8. Управление подготовкой футболистов	IX	4	78		
	Раздел 9. Научно- исследовательская (НИР) и учебно-исследовательская (УИРС) работа студентов	X	2	78		

Всего: 720 часов (20 зачетных единиц)		44	667	9	Экзамен
--------------------------------------------------	--	-----------	------------	----------	----------------

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 хоккея им. А.В. Тарасова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.В.ОД.11. Спортивно-педагогическое совершенствование»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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.

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 хоккея им. А.В. Тарасова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.В.ОД.11. Спортивно-педагогическое совершенствование (хоккей)»
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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 утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института спорта и физического воспитания
Протокол № 8 от 21 апреля 2016 г.

Рабочая программа дисциплины обновлена
на основании решения заседания кафедры
ТиМ хоккея им. А.В. Тарасова
Протокол № 22 от 11 апреля 2017 г.

Рабочая программа дисциплины обновлена
на основании решения заседания кафедры
ТиМ хоккея им. А.В. Тарасова
Протокол № __ от «__» _____20__ г.

Рабочая программа дисциплины обновлена
на основании решения заседания кафедры
ТиМ хоккея им. А.В. Тарасова
Протокол № __ от «__» _____20__ г.

Рабочая программа дисциплины обновлена
на основании решения заседания кафедры
ТиМ хоккея им. А.В. Тарасова
Протокол № __ от «__» _____20__ г.

Составители:

Давыдов Алексей Петрович – доцент кафедры ТиМ хоккея им. А.В. Тарасова
РГУФКСМиТ.

Петров Александр Александрович - преподаватель кафедры ТиМ хоккея им.
А.В. Тарасова РГУФКСМиТ.

Рецензент:

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

1.Цель освоения дисциплины (модуля)

Целями освоения дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (хоккей)» являются:

- обеспечить готовность к практической реализации установленных программой дисциплины общекультурных и профессиональных компетенций;
- сформировать достаточный запас практических умений и навыков, обеспечивающих профессиональную подготовленность выпускника
- сформировать компетенции на основе полученных знаний и практической готовности к самостоятельному, творческому решению воспитательных, оздоровительных, тренировочных задач в различных звеньях физкультурно-спортивной отрасли;
- обеспечить готовность к организации, планированию и управлению спортивной деятельностью, нацеленную на подготовку высококвалифицированных хоккеистов;
- обеспечить готовность к организации и проведению физкультурно-массовой работы по хоккею для оздоровления, разностороннего развития, закаливания, приобщения к здоровому образу жизни населения разных возрастных групп;
- владеть организационно-управленческими и финансово-хозяйственными компетенциями, методикой научных исследований, использованию информационных технологий в профессиональной деятельности;
- владеть способностями получения и использования в профессиональной деятельности достижений отечественных и зарубежных специалистов, побуждать к собственным инновационным разработкам, профессионально совершенствоваться в избранной физкультурно-спортивной деятельности.

Дисциплина «Спортивно-педагогическое совершенствование (хоккей)» реализуется на русском языке.

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

Курс «Спортивно-педагогическое совершенствование (хоккей)» является органичным дополнением к освоению основных разделов дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (хоккей)» и направлен на формирование, совершенствование и развитие профессиональных умений, навыков, развитие физических и психических качеств студентов, необходимых для их будущей профессиональной деятельности.

Дисциплина «Спортивно-педагогическое совершенствование (хоккей)» относится к вариативной части (Б1.В.ОД.11) по направлению подготовки 49.03.01. «Физическая культура», по профилю «Спортивная подготовка в избранном виде спорта».

Программный материал дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (хоккей)» опирается на информацию, полученную студентами в результате освоения других предметов учебного плана вуза, что даёт возможность строить программу на основе междисциплинарных связей. Освоение курса «Спортивно-педагогическое совершенствование (хоккей)», главным образом, связано с изучением дисциплин медико-биологического (анатомия, физиология, биохимия, биомеханика, спортивная медицина и др.) и психолого-педагогического (история, социология, педагогика, психология и др.) циклов.

В своей основе дисциплина «Спортивно-педагогическое совершенствование (хоккей)» предусматривает практическую подготовку к различным видам профессиональной деятельности выпускника: тренерско-педагогической, организационно-управленческой, научно-исследовательской, рекреационной и реабилитационной. В программе определён перечень тем, обязательных преимущественно для формирования и совершенствования профессиональных умений и навыков, необходимых в будущей практической (трудовой) деятельности.

В течение всех четырёх лет обучения студенты обязаны совершенствовать (поддерживать) личную физическую и технико-тактическую подготовку, как стержневой компонент профессиональной подготовки.

Для освоения программного материала дисциплины необходимы «входные» знания, умения, готовности, сформированные, прежде всего, при освоении дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (хоккей)».

3.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, 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
1	2	3	4
ОПК-2	<p><i>Знать:</i></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. 		3
	<p><i>Уметь:</i></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; 		9
	<p><i>Владеть:</i></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. 		10
ОПК-3	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - основы теории и методики физической культуры и спорта; - принципы и методы обучения; - медико-биологические и психолого-педагогические особенности различных категорий занимающихся; - требования стандартов спортивной подготовки в избранном виде спорта. 		3
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической культуры и спорта; - разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся и требований стандартов спортивной подготовки. 		3
	<p><i>Владеть:</i></p>		9

	- навыками планирования и проведения тренировочных занятий в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и спорта, требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта.		
ОПК-5	<i>Знать:</i> - средства и методы оценки физических способностей, функционального состояния занимающихся, техники выполнения физических упражнений; - основы биомеханики двигательной деятельности человека, физиологии, анатомии, психологии; - основы спортивной метрологии.		2
	<i>Уметь:</i> осуществлять выбор средств и методов оценки физических способностей и функциональных состояний занимающихся, техники выполнения физических упражнений с учетом особенностей физкультурно-спортивной деятельности.		2
	<i>Владеть:</i> навыками оценки уровней физической, функциональной и технической подготовленности занимающихся, на основе различных критериев.		9
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 различного уровня; - обязанности организаторов и судей соревнования; - основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований.		2
	<i>Уметь:</i> - организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство соревнований; - обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований.		4
	<i>Владеть:</i> - навыками организации и проведения соревнований различного уровня; - умением осуществлять объективное судейство соревнований.		9
ПК-10	<i>Знать:</i> - теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки; - методики отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта; - современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.		2
	<i>Уметь:</i> - эффективно применять педагогические методы (тесты) при отборе; - определять предрасположенность к занятиям определенными видами спорта; - анализировать и прогнозировать спортивную одаренность (способности) ребенка; - использовать антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта.		3
	<i>Владеть:</i> умением реализовывать систему отбора и спортивной		8

	ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.		
ПК-11	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта, примерные программы подготовки по виду спорта; - закономерности становления спортивного мастерства и формирования адаптационных процессов в ведущих функциональных системах; - содержание тренировочного процесса на этапах детско-юношеского и массового спорта; - медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку на этапах детско-юношеского и массового спорта; - методы планирования тренировочного процесса. 		4
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - подбирать средства и методы, адекватные поставленным тренировочным задачам; - разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий; - использовать современные информационные и компьютерные технологии при разработке тренировочных планов (спортивной подготовки). 		4
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками разработки перспективных и оперативных планов и программ конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта; - информационными и компьютерными технологиями при разработке документов планирования; - навыками построения перспективных и оперативных планов и программ на основе объективных форм контроля и оценки спортивной формы и уровня физической подготовленности. 		5
ПК-14	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - основы теории и методики спортивной тренировки в избранном виде спорта; - средства и методы физической, технической и тактической подготовки в избранном виде спорта. 		2
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий; - в соответствии с особенностями избранного вида спорта демонстрировать технику движений, технико-тактические действия и средства выразительности. 		2
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - в соответствии с особенностями избранного вида спорта владеть техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности; - способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство. 		3
ПК-15	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности; - эффективные средства и методы индивидуальной спортивной подготовки. 		7
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты 		7

	<p>индивидуальной спортивной деятельности; - сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности.</p>		
	<p><i>Владеть:</i> - навыками самоконтроля в процессе индивидуальной спортивной деятельности; - средствами и методами сохранения оптимального уровня спортивной подготовленности, необходимой для осуществления эффективной профессиональной деятельности. - организовывать и проводить физкультурные и спортивные мероприятия; - организовывать и проводить физкультурные и спортивные мероприятия.</p>		9

4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **20 зачетных единиц, 720 академических часов.**

4.1. Заочная форма обучения

5. Разделы и темы дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)		
		Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль
1	2	3	4	5
Раздел 1. Содержание игровой деятельности хоккеистов		10	134	
1.1. Структура соревновательной деятельности хоккеистов	I	2	12	
1.2. Физические качества хоккеиста	I	2	54	
Итого за I семестр:		4	66	
1.3. Психические качества хоккеиста	II	2	8	
1.4. Техника хоккея				
1.4.1. Техника полевого игрока	II	2	18	
1.4.2. Техника вратаря	II	-	8	
1.5. Тактика хоккея	II	2	34	
Итого за II семестр:		6	60	
Итого за I год обучения:		10	134	з/о
Раздел 2. Методика подготовки хоккеистов		8	64	
2.1. Основы методики обучения и совершенствования игровой деятельности	III	2	14	

2.2. Методика обучения и совершенствования техники хоккея	III	2	12	
2.3. Методика обучения и совершенствования тактики хоккея	III	2	12	
2.4. Методика воспитания физических качеств хоккеиста	III	2	12	
2.5. Методика психологической и теоретической подготовки хоккеистов	III	-	14	
Итого за III семестр:		8	64	
Раздел 3. Спортивно-массовая работа по хоккею		6	28	
3.1. Особенности организации и проведения занятий по хоккею с детьми по месту жительства	IV	2	10	
3.2. Хоккей в системе физического воспитания в вузах, среднеспециальных учебных заведениях и общеобразовательных школах	IV	2	10	
3.3. Особенности организации и проведения занятий с лицами среднего и пожилого возраста	IV	2	8	
Раздел 4. Организация и проведение соревнований по хоккею		2	36	
4.1. Правила игры и методика судейства	IV	-	18	
4.2. Организация и проведение соревнований. Положение о соревнованиях.	IV	2	18	
Итого за IV семестр:		8	64	
Итого за II год обучения:		16	128	з/о
Раздел 5. Система многолетней подготовки юных хоккеистов		16	128	
5.1. Цель, задачи и характеристика основных составляющих системы подготовки юных хоккеистов	V	2	20	
5.2. Характеристика этапов многолетней подготовки юных хоккеистов	V	6	44	
Итого за V семестр:		8	64	
5.3. Построение макро-, мезо- и микроциклов подготовки юных хоккеистов	VI	4	42	
5.4. Организационно-методические формы и виды учебно-тренировочных занятий и виды их проведения	VI	4	22	
Итого за VI семестр:		8	64	з/о
Итого за III год обучения:		16	128	
Раздел 6. Система подготовки хоккеистов высокой квалификации		6	66	
6.1. Структура и содержание системы подготовки хоккеистов высокой квалификации	VIII	2	12	
6.2. Виды подготовки в системе тренировки хоккеистов высокой квалификации	VIII	2	26	
6.3. Построение процесса подготовки хоккеистов высокой квалификации на отдельных этапах годового цикла	VIII	2	28	
Раздел 7. Обеспечение подготовки хоккеистов		10	62	
7.1. Отбор юных хоккеистов для занятий хоккеем	VIII	2	16	
7.2. Проблема отбора и комплектования команд высокой квалификации	VIII	2	16	
7.3. Подготовка тренерских кадров по хоккею	VIII	2	10	
7.4. Материально-техническое обеспечение	VIII	2	10	
7.5. Научно-методическое обеспечение	VIII	2	10	
Итого за IV год обучения:		16	128	з/о
Раздел 8. Управление подготовкой хоккеистов		16	50	

8.1. Программирование подготовки хоккеистов	IX	4	10	
8.2. Контроль в системе подготовки хоккеистов	IX	4	16	
8.3. Управление тренировочным процессом хоккеистов	IX	2	6	
8.4. Управление соревновательной деятельностью хоккеистов	IX	2	6	
8.5. Восстановительные мероприятия	IX	2	6	
8.6. Профилактика травматизма	IX	2	6	
Итого за IX семестр:		16	50	
Раздел 9. Научно-исследовательская (НИР) и учебно-исследовательская (УИРС) работа студентов		16	53	
9.1. Задачи и организация НИР по хоккею	X	2	9	
9.2. Изучение методов и методик исследования, применяемых в НИР по хоккею	X	8	24	
9.3. НИР и УИРС в процессе обучения студентов	X	6	20	
Итого за X семестр (экзамен):		16	53	9
Итого за V год обучения:		32	103	9
Итого за весь курс обучения:		90	621	9

РАЗДЕЛ 1. СОДЕРЖАНИЕ ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ХОККЕИСТОВ

Тема 1.1. Структура соревновательной деятельности хоккеистов

Занятия семинарского типа

Проанализировать двигательные режимы и содержание игровой деятельности полевого игрока и вратаря в ходе учебно-тренировочных занятий и контрольных игр.

Самостоятельная работа

Проанализировать содержание игровой деятельности вратаря на основе результатов педагогических наблюдений (по материалам видеозаписей игр Чемпионата КХЛ). Представить количественные показатели (объём, эффективность) основных технико-тактических действий вратарей различных команд в виде отчёта.

Тема 1.2. Физические качества хоккеиста

Занятия семинарского типа

Совершенствование общей и специальной физической подготовленности. Упражнения по развитию физических качеств. Упражнения на развитие собственно-силовых, скоростно-силовых способностей, скоростно-силовой и силовой выносливости. Упражнения на развитие качества быстроты, избирательно на отдельные элементарные формы проявления быстроты (быстроты двигательной реакции, быстроты выполнения отдельного двигательного акта, частоту движений) и их комплексное проявление. Упражнения на развитие общей и специальной выносливости хоккеиста. Упражнения на развитие координационных качеств (ловкости) и гибкости.

Подбор и проведение студентами упражнений, преимущественно воздействующих на отдельные физические качества и их комплексное проявление.

Самостоятельная работа

Изучить факторы, от которых зависит выносливость хоккеиста.

Составить блоки тренировочных заданий по совершенствованию аэробных и анаэробных способностей.

Тема 1.3. Психические качества хоккеиста

Занятия семинарского типа

Определение уровня развития психических качеств хоккеиста: целеустремлённости, решительности, смелости, инициативности, выдержки и самообладания.

Самостоятельная работа

Описать психологические особенности игровой деятельности хоккеистов и сформулировать задачи общей психологической подготовки.

Дать характеристику волевых качеств хоккеиста и показать методику их воспитания.

Раскрыть методику развития процессов восприятия, внимания, тактического мышления.

Определить задачи психологической подготовки к конкретному матчу.

Тема 1.4. Техника хоккея

1.4.1. Техника полевого игрока

Занятия семинарского типа

Совершенствование различных приёмов техники передвижения на коньках: бега скользящими и короткими шагами, бега скрестными шагами и спиной вперёд, стартов и торможения, поворотов и прыжков.

Совершенствование техники владения клюшкой и шайбой: ведение и обводки, броски и удары шайбы, отбор шайбы клюшкой и с использованием силовых приёмов туловищем.

Проведение учебно-тренировочных занятий по обучению и совершенствованию различных приёмов техники передвижения на коньках и владения клюшкой и шайбой.

Самостоятельная работа

Проанализировать различные приёмы техники полевого игрока: передвижения на коньках и владения клюшкой и шайбой. Подобрать комплексы упражнений по обучению и совершенствованию отдельных приёмов техники полевого игрока.

- комплексы упражнений по совершенствованию техники бега на коньках лицом и спиной вперёд, скользящими короткими и скрестными шагами, с поворотами влево и вправо на 90°, 180° и 360°, старты и торможения, прыжки толчком одной и двумя ногами и др.;

- комплексы упражнений по совершенствованию приёмов техники скоростного маневрирования;

- комплекс упражнений по совершенствованию техники различных способов ведения шайбы и обводки: длинной, короткой и силовой, в том числе с освоением и совершенствованием различных финтов;

- комплекс упражнений по совершенствованию техники завершающих ударов и бросков шайбы в ворота, обеспечивающих их силу, точность, быстроту и скрытность выполнения;

- комплекс упражнений по совершенствованию техники различных видов приёмов (остановок) передач шайбы, с акцентом на своевременность и точность выполнения преимущественно длинных, продольных и диагональных передач;

- комплекс упражнений по совершенствованию техники отбора шайбы клюшкой и с помощью силовых приёмов туловищем: остановки и толчки соперника плечом, грудью и верхней задней частью бедра.

1.4.2. Техника вратаря

Совершенствование техники передвижения вратаря на коньках. Основная стойка вратаря. Передвижение на параллельных коньках вдоль линии ворот. Передвижение выпадами и бегом короткими шагами с последующим откатом назад спиной вперёд. Торможение «плугом» и «полуплугом». Анализ техники ловли шайбы «ловушкой» и на туловище. Отбивание шайбы щитками, «блином» и клюшкой. Падение вратаря на колени, на бок и на грудь.

Проведение учебно-тренировочных занятий по разучиванию различных приёмов техники игры вратаря.

Самостоятельная работа

Проанализировать технику игры вратаря: основная стойка, особенности передвижения на коньках, ловля шайбы «ловушкой», отбивание шайбы «блином», клюшкой, щитками. Падение вратаря на колени, на бок, прижимание шайбы, игра клюшкой. Подобрать комплексы упражнений по обучению и совершенствованию отдельных приёмов техники вратаря.

Тема 1.5. Тактика хоккея

Занятия семинарского типа

Совершенствование индивидуальных тактических действий (выбор позиции, маневр с шайбой и без неё, опека противника, выполнение обязанностей в соответствии с игровым амплуа).

Совершенствование групповых и командных тактических действий в обороне и атаке в рамках определённых тактических систем.

Самостоятельная работа

Составить тренировочные задания по тактической подготовке, направленные на совершенствование тактических вариантов игры в обороне и атаке в рамках современных тактических систем.

РАЗДЕЛ 2. МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ ХОККЕИСТОВ

Тема 2.1. Основы методики обучения и совершенствования игровой деятельности хоккеистов

Занятия семинарского типа

Проведение учебно-тренировочных занятий различных организационно-методических форм: отдельной, групповой, круговой, поточной. Совершенствование управленческих действий тренера: выбор места, подача команд и т.д.

Самостоятельная работа

Подготовиться к проведению части урока по начальному обучению одному из основных приёмов техники полевого игрока, включая разработку плана-конспекта, реализацию словесных, наглядных, практических методов обучения и соблюдения основных дидактических принципов, воспитывающего обучения, самосовершенствование культуры речи.

Тема 2.2. Методика обучения и совершенствования техники хоккея

Занятия семинарского типа

Проведение учебно-тренировочных занятий направленных на освоение частных методик обучения и совершенствования различных приёмов техники. Подбор соответствующих упражнений и методов их проведения в зависимости от структуры технического приёма, условий проведения и контингента занимающихся.

Выявление ошибок при выполнении упражнений и рациональное использование соответствующих подходов к их исправлению.

Обучение техническим приёмам полевого игрока, их совершенствование

Техника передвижения на коньках. Посадка (стойка) хоккеиста. Техника передвижения на коньках широким (скользящим), коротким (ударным) шагом. Торможение и притормаживание на двух и одном коньке с поворотом на 90°, прыжком, «плугом», «полуплугом». Бег скрестным шагом. Изменение направления бега: переступанием, перебежкой, не отрывая коньков ото льда. Бег по виражу вправо, влево, по «восьмёрке», по кругу. Бег спиной вперёд без отрыва коньков ото льда; переступанием, скрестным шагом. Бег спиной вперёд по прямой, по виражу, по кругу, по «восьмёрке», с изменением скорости движения. Старты из различных исходных положений (лицом, спиной и боком к направлению движения). Вращение прыжками, переступанием при переходе от бега спиной вперёд к бегу лицом вперёд и обратно. Прыжки толчком одной и обеими ногами с «приземлением» на один и оба конька. Перемещение шагом. Бег на носках и «пятках» лезвий коньков лицом, боком, спиной вперёд. Опускание на одно и оба колена, падение. Различные кувырки с последующим принятием основной стойки.

Техника владения клюшкой и шайбой. Обучение держанию клюшки руками. Ведение шайбы. Ведение широкое, короткое, без отрыва клюшки от шайбы (перед собой, сбоку), при движении по прямой и по дугам.

Сочетание различных способов ведения шайбы перед собой, сбоку, вперёд-назад, по диагонали, с использованием коньков.

Броски. Обучение длинному броску с удобной и не удобной стороны слева и справа, с места, в движении. Обучение удару-броску с короткого и длинного замаха.

Передачи. Передача шайбы броском с удобной и неудобной стороны разного направления и длины. Обучение передаче подкидкой, ударам (с длинного и короткого замаха), коньком.

Обучение техническим приёмам вратаря, их совершенствование

Техника передвижения на коньках. Обучение и совершенствование основной стойки вратаря, скольжения, не отрывая коньков ото льда, передвижения по дугам приставными шагами, передвижения выпадами (вперёд, в сторону), передвижения спиной вперёд, опускания на одно, два колена, падения на лёд (влево, вправо), торможения, поворотов, вращения и т.д.

Техника ловли, отбивания, накрывания шайбы. Ловля ловушкой шайбы, летящей с разной скоростью и на разной высоте с дальней, средней и близкой дистанции от ворот. Ловля шайбы, используя «блин» и «ловушку». Отбивание клюшкой шайбы, летящей или скользящей по льду со стороны руки с ловушкой и со стороны руки с клюшкой. Отражение щитками и коньком шайбы, летящей низко надо льдом и скользящей по льду в сторону от вратаря.

Самостоятельная работа

Дать характеристику основной схеме обучения техническим приёмам: создание представления об изучаемом приёме (объяснение, показ, имитация). Изучить применение метода расчленённого и целостного упражнения, а также выполнение приёма в упрощённых условиях, в движении, после ведения, приёма и передачи.

Тема 2.3. Методика обучения и совершенствования тактики хоккея

Занятия семинарского типа

Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий хоккеистов в атаке и обороне; методика обучения и совершенствования тактики игры вратаря.

Совершенствование различных индивидуальных и групповых тактических действий в атаке и обороне.

Проведение учебно-тренировочных занятий по совершенствованию по совершенствованию индивидуальных, групповых и командных тактических действий в атаке и обороне.

Проведение студентами занятий тактической направленности с обоснованием использованных средств и методов. В заключительной части разбор и обсуждение проведённого занятия и его оценка.

Самостоятельная работа

Изучить особенности методических подходов к обучению совершенствованию тактики хоккея.

Составление плана-конспекта для проведения занятия тактической направленности.

Тема 2.4. Методика воспитания физических качеств хоккеиста

Занятия семинарского типа

Выполнение упражнений по воспитанию физических качеств хоккеиста.

Упражнения для воспитания силовых качеств. Старты, рывки и торможения на коньках. Ударный бег на коньках с прыжками. Упражнения на коньках с преодолением различных сопротивлений и отягощений (упражнения с эспандером, утяжелёнными поясами, набивными мячами, утяжелёнными шайбами, клюшками, с партнёром). Упражнения в единоборствах за шайбу. Игры и игровые упражнения с переносом дозированных отягощений.

Упражнения для воспитания быстроты. Передвижения на коньках. Повторное пробегание коротких отрезков от 10 до 100 м из разных исходных положений в различных направлениях.

Бег с максимальной скоростью с резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу. Ускорения. Бег по виражу, кругу, спирали, восьмёрке (лицом и спиной вперёд). Эстафеты и игры. Приём и быстрая передача шайбы. Игры и упражнения, построенные на опережении действий партнёра (овладение шайбой, мячом и т.д.). Броски шайбы поточно, в борт, с регистрацией времени. Бег на коньках на 18, 36 и 54 м на время.

Упражнения для воспитания специальной выносливости. Упражнения в беге на коньках с разной продолжительностью, интенсивностью и интервалами отдыха (равномерный, переменный и интервальный бег). Разновидности челночного бега. Игры и игровые упражнения, проводимые в режимах, адекватных соревновательной деятельности.

Упражнения для воспитания ловкости. Эстафеты с предметами и без предметов. Игры и упражнения для совершенствования игрового мышления. Прыжки на коньках через препятствия. Падения и подъёмы. Ходьба и бег на «носках» и «пятках» коньков. Выбивание шайбы у партнёра в падении. Игра клюшкой и шайбой в необычных исходных положениях в условиях внезапно меняющихся ситуаций.

Упражнения для воспитания гибкости. Маховые упражнения руками, ногами, с большой амплитудой, с отягощениями, пружинистые наклоны в разные стороны. Вращения туловища, полушпагат, шпагат. Упражнения с клюшкой и партнёром, «мост» из положения лёжа, наклоны назад и другие упражнения для мышц, несущих основную нагрузку в игре.

В специальной физической подготовке вратаря также используются перечисленные упражнения, однако, методика их проведения более специфична и должна соответствовать структуре их соревновательной деятельности.

Проведение занятий студентами по воспитанию физических качеств хоккеиста (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости).

В заключение урока преподавателем проводится разбор, на котором даются обоснованный анализ и оценка действий студента (выбор им места, показ и объяснение, соответствие содержания урока поставленным задачам).

Самостоятельная работа

Изучить структуру скоростных качеств и особенности их проявления в соревновательной деятельности.

Дать характеристику выносливости хоккеиста и факторам, её определяющим.

Разработать тренировочные задания по воспитанию аэробных и анаэробных способностей.

Тема 2.5. Методика психологической и теоретической подготовки хоккеистов.

Занятия семинарского типа

Развитие и совершенствование оперативного мышления и волевых качеств.

Определение уровня психических функций хоккеистов.

Самостоятельная работа

Разработать детальный план специальной психологической подготовки к конкретному матчу, включающий в себя:

- осознание значимости и особенностей предстоящего матча;
- изучение сильных и слабых сторон противника;
- формирование уверенности в своих силах для достижения победы;
- преодоление отрицательных эмоций;
- использование аутогенной и психорегулирующей тренировки.

РАЗДЕЛ 3. СПОРТИВНО-МАССОВАЯ РАБОТА ПО ХОККЕЮ

Тема 3.1. Особенности организации и проведения занятий по хоккею с детьми по месту жительства

Занятия семинарского типа

Составление плана-конспекта и проведение примерного учебно-тренировочного урока с начинающими хоккеистами.

Самостоятельная работа

Подготовиться к проведению занятия по хоккею с детьми по месту жительства, включая разработку плана-конспекта.

Тема 3.2. Хоккей в системе физического воспитания в вузах, среднеспециальных учебных заведениях и общеобразовательных школах.

Занятия семинарского типа

Организация и планирование учебно-тренировочного процесса по хоккею в вузах, среднеспециальных учебных заведениях общеобразовательных школах.

Проведение занятий со школьниками разного возраста по совершенствованию техники и тактики хоккея.

Самостоятельная работа

Подготовиться к проведению урока по хоккею со школьниками старшего возраста, включая разработку плана-конспекта.

Тема 3.3. Особенности организации и проведения занятий с лицами среднего и пожилого возраста.

Занятия семинарского типа

Особенности работы по хоккею с лицами среднего и пожилого возраста. Проведение и комплектование групп, и составление текущего плана учебно-

тренировочной работы. Методика проведения занятий с группами среднего и пожилого возраста.

Проведение учебно-тренировочных занятий с группами среднего и пожилого возраста по обучению и совершенствованию техники и тактики хоккея.

Самостоятельная работа

Подготовка к проведению учебно-тренировочных занятий по хоккею с группами среднего и пожилого возраста, включая разработку планов-конспектов.

РАЗДЕЛ 4. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ХОККЕЮ

Тема 4.1. Правила игры и методика судейства

Занятия семинарского типа

Совершенствование навыков судейства соревнований по хоккею в качестве главного судьи или его помощника.

Анализ судейства соревнований по хоккею, выявление недостатков, ошибок в исполнении правил соревнований.

Самостоятельная работа

Подготовиться к практике организации судейства зачётных соревнований: изучить требования «Правил соревнований» к функциональным обязанностям назначенной судейской должности; устранить недостатки, исправить ошибки, выявленные при анализе предыдущего судейства.

Тема 4.2. Организация и проведение соревнований. Положения о соревнованиях

Занятия семинарского типа

Проведение организационных мероприятий по подготовке и проведению соревнований. Составление положения о соревнованиях.

Составление календаря соревнований, проведение жеребьёвки.

Самостоятельная работа

Составить сетки соревнований по круговой, с выбыванием и комбинированной системам.

РАЗДЕЛ 5. СИСТЕМА МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ

Тема 5.1. Цель, задачи и характеристика основных составляющих системы подготовки юных хоккеистов

Занятия семинарского типа

Динамика видов подготовки (физической, технической, тактической и соревновательной) и соотношение их объёмов в возрастном аспекте.

Содержание подготовки юных хоккеистов разного возраста по годам обучения.

Проведение учебно-тренировочных занятий по воспитанию физических качеств, обучению и совершенствованию техники и тактики с юными хоккеистами разного возраста и квалификации.

Самостоятельная работа

Содержание программ для ДЮСШ и СДЮШОР. Подобрать материал по видам подготовки на основе программ для различного возраста занимающихся.

Тема 5.2. Характеристика этапов многолетней подготовки юных хоккеистов.

Занятия семинарского типа

Средства, методы и методические подходы, применяемые в учебно-тренировочном процессе с юными хоккеистами разного возраста и квалификации.

Проведение учебно-тренировочных занятий по воспитанию физических качеств, обучению и совершенствованию техники и тактики с юными хоккеистами разного возраста и квалификации.

Самостоятельная работа

Особенности учебной и воспитательной работы с группами предварительной подготовки, начальной специализации, углублённой специализации и спортивного совершенствования.

Тема 5.3. Построение макро-, мезо- и микроциклов подготовки юных хоккеистов.

Занятия семинарского типа

Построение базовых мезоциклов. Задачи, направленность и динамика тренировочных нагрузок, соотношение видов подготовки. Динамика средств и методов.

Построение собственно тренировочных микроциклов. Задачи, динамика и направленность нагрузок по дням микроцикла. Динамика средств и методов.

Проведение серии тренировочных занятий разной направленности в определённой методической последовательности по совершенствованию технической и тактической подготовленности, обеспечивающей реализацию модели построения тренировочного микроцикла.

Самостоятельная работа

Охарактеризовать модели построения мезо- и микроциклов на общеподготовительном этапе.

Составить схемы распределения нагрузки в общеподготовительном и восстановительном микроциклах.

Тема 5.4. Организационно-методические формы и виды учебно-тренировочных занятий и методика их проведения.

Занятия семинарского типа

Проведение различных видов занятий, направленных на воспитание физических качеств и совершенствование техники и тактики хоккея: тематических (однонаправленных), комплексных (разнонаправленных), восстанавливающих, поддерживающих, развивающих, индивидуальных, групповых, командных.

Подготовка, проведение и анализ примерных тренировочных занятий различных видов и форм.

Проведение студентами занятий различных форм и видов, с последующим разбором и обсуждением.

Самостоятельная работа

Сущность и значение круговой и поточной форм проведения тренировочного процесса. Разработать варианты круговой и поточной тренировки с учётом особенностей их проведения.

РАЗДЕЛ 6. СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ ХОККЕИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Тема 6.1. Структура и содержание системы подготовки хоккеистов высокой квалификации.

Занятия семинарского типа

Цель определяет структуру и содержание системы и отражает конечный результат деятельности тренера и хоккеистов.

Системно-структурный подход к разработке и обоснованию системы подготовки хоккеистов высокой квалификации.

Состав и структура системы. Характеристика содержания первого (верхнего) уровня (тренировка, соревнование и восстановление) системы.

Характеристика содержания второго (нижнего) уровня системы (кадры, материально-методическое обеспечение).

Проведение практических занятий по совершенствованию физической, технической и тактической подготовки.

Самостоятельная работа

Отличительные черты отечественной системы подготовки хоккеистов в сравнении с системами ведущих хоккейных стран.

Тема 6.2. Виды подготовки в системе тренировки хоккеистов высокой квалификации.

Занятия семинарского типа

Динамика средств и методов воздействия на отдельные виды подготовки на этапах годового цикла.

Проведение практических занятий по совершенствованию физической, технической и тактической подготовки на отдельных этапах годового цикла.

Самостоятельная работа

Особенности построения физической, технической и тактической подготовки на отдельных этапах годового цикла.

Составить планы-конспекты и подготовиться к проведению практических занятий по совершенствованию физической, технической и тактической подготовки.

Тема 6.3. Построение процесса подготовки хоккеистов высокой квалификации на отдельных этапах годового цикла

Занятия семинарского типа

План подготовки команды к официальным соревнованиям.

Подготовка и проведение студентами комплексных тренировочных занятий по совершенствованию физической, технической и тактической подготовки, при этом задачи занятия – средства и методы должны соответствовать конкретным этапам, мезо- и микроциклу и тренировочному дню.

К плану-конспекту студент прилагает объяснительную записку с обоснованием построения данного тренировочного занятия.

Самостоятельная работа

Особенности построения тренировочного процесса хоккеистов высокой квалификации на отдельных этапах годового цикла.

РАЗДЕЛ 7. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОДГОТОВКИ ХОККЕИСТОВ

Тема 7.1. Отбор юных хоккеистов для занятий хоккеем

Занятия семинарского типа

Методика начального отбора. Методика определения игровых способностей, физического развития, технико-тактических способностей, игрового (оперативного) мышления. Метод экспертной оценки.

Особенности отбора кандидатов и комплектование сборных молодёжных команд (17-18 и 19-20 лет).

Проведение серии учебно-тренировочных игр.

Самостоятельная работа

Выполнить практические задания и подготовить отчёты по оценке готовности кандидатов в сборную команду юниоров по результатам педагогических наблюдений, тестирований и прямого общения.

Тема 7.2. Проблема отбора и комплектования команд высокой квалификации

Занятия семинарского типа

Состояние селекционной работы в командах высокой квалификации в нашей стране.

Сбор и изучение информации о рекомендуемых кандидатах.

Динамические наблюдения за кандидатами в ходе внутреннего чемпионата. Критерии оценки кандидатов. Взаимосвязь тренеров сборных и клубных команд в ходе отбора. Углублённое изучение кандидатов на тренировочных сборах.

Принципы комплектования звеньев команды.

Проведение учебно-тренировочных занятий по совершенствованию технико-тактической подготовки.

Самостоятельная работа

Педагогические наблюдения за игровой деятельностью хоккеистов-кандидатов в сборную команду с оценкой индивидуальных технико-тактических действий.

Тема 7.3. Подготовка тренерских кадров по хоккею

Занятия семинарского типа

Организация и проведение семинаров по подготовке тренеров-общественников по хоккею.

Самостоятельная работа

Изучить особенности подготовки кадров в специализированных вузах. Виды и сроки обучения. Структуру и содержание обучения.

Составить примерный план проведения семинара для тренеров-общественников в объёме 45 часов.

Тема 7.4. Материально-техническое обеспечение

Занятия семинарского типа

Материально-техническое обеспечение как важный фактор эффективности проведения процесса подготовки хоккеистов, его задачи и содержание.

Характеристика видов материально технического обеспечения. Современные технические средства и аппаратура. Устройства, применяемые в хоккее.

Строительство спортооружений: катков с искусственным льдом, залов для занятий атлетизмом. Обеспечение необходимых условий для нормального проведения занятий: ледовая арена, отвечающая необходимым требованиям (должное состояние льда и освещённости, наличие соответствующего оборудования и инвентаря).

Анализ современных технических средств и методика их использования в процессе подготовки хоккеистов.

Современная учебно-тренировочная база и её обеспечение необходимым оборудованием, инвентарём, техническими средствами.

Проблема оптимального обеспечения в быту и на тренировочных сборах (место проживания, зарплата, питание, отдых, культурные программы и др.).

Самостоятельная работа

Ознакомиться с учебно-тренировочной базой одной из команд КХЛ, её оснащением тренажёрным и специальным оборудованием, условиями проживания и быта спортсменов и тренеров.

Тема 7.5. Научно-методическое обеспечение

Занятия семинарского типа

Задачи и организация научно-методического обеспечения подготовки хоккеистов. Характеристика разделов работы по научно-методическому обеспечению: прогнозирование, моделирование, программирование, отбор, реализация программ и планов, комплексный контроль.

Формирование комплексных научных групп (КНГ).

Задачи и содержание работы педагогического и медико-биологического секторов КНГ.

Разработка рекомендаций по повышению эффективности процесса подготовки хоккеистов – как наиболее важная результирующая функция деятельности КНГ.

Взаимосвязь работы комплексной научной группы и тренерского состава.

Принципы организации комплексных научных групп (КНГ) по научно-методическому обеспечению подготовки команд высокой квалификации.

Задачи, стоящие перед КНГ и содержание её работы. Взаимодействие с тренерским составом.

Анализ содержания основных разделов работы КНГ (прогнозирование, моделирование, программирование, контроль) по научно-методическому обеспечению подготовки хоккеистов высокой квалификации.

Планирование и отчётность работы КНГ. Разработка долгосрочных и текущих планов.

Технология составления текущих и итоговых планов.

Самостоятельная работа

Изучить организацию и методику проведения работы по научно-методическому обеспечению подготовки и выступлению сборных команд юниоров (17-18 лет).

РАЗДЕЛ 8. УПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКОЙ ХОККЕИСТОВ

Тема 8.1. Программирование подготовки хоккеистов

Занятия семинарского типа

Программирование – как основанная функция управления процессом подготовки хоккеистов высокой квалификации.

Методические подходы к разработке комплексных целевых программ на олимпийский цикл подготовки хоккеистов высокой квалификации.

Технология разработки текущих и оперативных программ и планов. Основные требования, предъявляемые к планам.

Основные этапы разработки плана:

- сбор и анализ информации;
- прогнозирование;
- моделирование;
- формирование плана (постановка цели и задач, распределение нагрузок разного характера и направленности, динамика средств и методов);
- внесение коррекции (в ходе реализации плана).

Составление текущих (на годичный цикл) и оперативных (на мезоцикл) программ и планов подготовки хоккеистов высокой квалификации.

Разработка программ и планов подготовки хоккеистов на годичный цикл.

Составление оперативных планов на мезо- и микроциклы.

Проведение практических занятий по совершенствованию физической, технической и тактической подготовки на отдельных этапах годичного цикла.

Самостоятельная работа

Изучить особенности программирования (планирования) процесса подготовки хоккеистов высокой квалификации.

Разработать индивидуальный план для одного из хоккеистов команды высокой квалификации в соответствии с его возрастом, уровнем здоровья, функциональной и специальной подготовленностью и выполняемыми функциональными обязанностями в игре (вратарь, защитник, нападающий).

Разработать и защитить план на годичный цикл подготовки юных хоккеистов старшего возраста.

Тема 8.2. Контроль в системе подготовки хоккеистов

Занятия семинарского типа

Контроль как важная составляющая системы подготовки хоккеистов. Этапный, текущий и оперативный контроль. Контроль психолого-педагогический и медико-биологический.

Контроль соревновательной и тренировочной деятельности хоккеистов.

Контроль соревновательных и тренировочных нагрузок и эффективности соревновательной и тренировочной деятельности.

Контроль уровня общей и специальной подготовленности хоккеистов.

Контроль в системе подготовки юных хоккеистов.

Контроль в системе подготовки хоккеистов высокой квалификации. Этапный, текущий и оперативный контроль. Содержание углублённого медицинского обследования (УМО), этапного комплексного обследования (ЭКО), текущего контроля.

Содержание и методика проведения этапных комплексных обследований в годичном цикле подготовки хоккеистов высокой квалификации.

Методика обследования соревновательной и тренировочной деятельности хоккеистов, в том числе с помощью технических средств и компьютерных технологий.

Проведение студентами тестирующих процедур по оценке уровня специальной физической подготовленности хоккеистов, а также обследование соревновательной деятельности хоккеистов с использованием современных инструментальных методик и компьютерных технологий.

Самостоятельная работа

Изучить методику оценки уровня общей и специальной подготовленности хоккеистов. Разработать систему тестов по оценке физической и технико-тактической подготовленности хоккеистов.

Провести тесты и тестирующие процедуры по оценке общей и специальной физической подготовленности юных хоккеистов ДЮСШ и СДЮШОР. Подготовить и защитить отчёт.

Тема 8.3. Управление тренировочным процессом хоккеистов

Занятия семинарского типа

Современные подходы к системе управления подготовкой хоккеистов.

Основные функции управления тренировочной деятельностью хоккеистов (программирование, реализация планов тренировки, контроль тренировочного процесса).

Основные средства и методы управления тренировочной деятельности хоккеистов.

Подходы к оптимизации тренировочного процесса. Формирование в тренировочном процессе игровых концепций команды.

Характеристика стратегического управления тренировочным процессом на относительно продолжительных временных отрезках. Разработка программ и планов подготовки хоккеистов. Обеспечение надлежащих материально-технических условий проведения тренировочного процесса. Доукомплектование состава команды. Создание нормального работоспособного коллектива единомышленников.

Проведение практических занятий разной направленности с акцентами на демонстрацию управленческой деятельности тренера.

Проведение студентами комплексных тренировочных занятий с акцентом на оценку управленческой деятельности проводящего – тренера.

Самостоятельная работа

Проанализировать методические подходы к разработке плана предстоящего матча. Изучить методику проведения установки и управления тренером игровой деятельностью хоккеистов в ходе матча, с последующим разбором матча.

Разработать план предстоящего матча и подготовить его к апробации в предигровой тренировке.

Тема 8.4. Управление соревновательной деятельностью хоккеистов

Занятия семинарского типа

Виды управления соревновательной деятельностью хоккеистов.

Характеристика стратегического управления. Организационные, методические и руководящие действия тренера, направленные на проведение подготовительных, контрольных и официальных игр.

Составление плана подготовительных игр с определением их количества и последовательности с конкретными командами-соперницами. Определение стратегической линии в проведении различных мероприятий в ходе официальных матчей.

Характеристика оперативного управления. Подготовка хоккеистов к матчу и управление их действиями в ходе матча.

Характеристика и методика стратегического управления соревновательной деятельностью хоккеистов.

Сбор информации о противнике.

Разработка студентами плана предстоящего матча с конкретным противником. Уточнение плана после предигровой тренировки. Установка на матч и управление игровой деятельностью хоккеистов в ходе матча. Указания в перерывах. Разбор матча с оценкой степени выполнения плана хоккеистами и управленческой деятельности тренера.

Самостоятельная работа

Изучить и проанализировать методические подходы к организации и проведению оперативной управленческой деятельности тренера при подготовке и проведении конкретного матча.

Разработать план предстоящего матча с конкретным противником.

Тема 8.5. Восстановительные мероприятия

Занятия семинарского типа

Виды и значимость восстановительных мероприятий как составной части системы подготовки хоккеистов.

Психолого-педагогические восстановительные мероприятия, строгая нормирование нагрузок, переключение на другой вид деятельности (активный отдых). Борьба с монотонностью занятий, повышение интереса и эмоционального настроя. Применение развлекательных мероприятий, аутогенной и психорегулирующей тренировки.

Медико-биологические восстановительные мероприятия. Фармакологические препараты. Физические средства: баня, массаж, барокамеры, свето- и магнитопроцедуры и др.

Тактика применения средств восстановления на отдельных этапах годового цикла.

Изучение методик использования различных средств восстановления.

Ознакомление с работой восстановительных центров ведущих хоккейных клубов.

Проведение студентами педагогических и гигиенических средств восстановления.

Самостоятельная работа

Изучить методику комплексного применения различных средств восстановления.

Тема 8.6. Профилактика травматизма

Занятия семинарского типа

Характеристика видов травматизма в хоккее: ушибы, рассечения, растяжения мышц ног и плечевого пояса, травмы коленного и голеностопного суставов и др.

Профилактика травматизма. Научно и методически обоснованный режим тренировок и отдыха.

Грамотное использование эффективных средств восстановления.

Анализ методических подходов по профилактике травматизма в хоккее. Соблюдение основных методических положений при ведении учебно-тренировочного процесса.

Строгое нормирование тренировочных нагрузок. Качественная подготовка органов, функциональных систем и двигательного аппарата в подготовительной части занятий. Обеспечение нормальных условий проведения занятий, высококачественным защитным инвентарём: шлемы, маски, щитки и др.

Самостоятельная работа

Изучить причины травматизма в хоккее, а также основные мероприятия, средства и методы по его профилактике:

- преодоление причин, обуславливающих травматизм (нерегулярность занятий, несоблюдение санитарно-гигиенических требований, отсутствие врачебного контроля и др.);
- правильная организация учебно-тренировочного процесса;
- воспитание физических качеств в соответствии с особенностями хоккея;
- подбор наиболее рациональных (с учётом индивидуальных особенностей спортсмена) упражнений;
- постоянный контроль состояния здоровья и самочувствия хоккеистов.

РАЗДЕЛ 9. НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ (НИР) И УЧЕБНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ (УИРС) РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Тема 9.1. Задачи и организация НИР по хоккею

Занятия семинарского типа

Особенности УИРС по хоккею.

Изучение методов и методик исследования в ходе проведения учебно-тренировочных занятий по совершенствованию физической, технической и тактической подготовки.

Выполнение лабораторных, курсовых и выпускных квалификационных работ экспериментального характера.

Самостоятельная работа

Изучить теоретический курс НИР.

Тема 9.2. Изучение методов и методик исследования, применяемых в НИР по хоккею.

Занятия семинарского типа

Планирование и организация исследований. Подбор и назначение методов и методик исследования, соответствующих цели и задачам исследования. Определение контингента испытуемых. Проведение корректных обследований и тестирующих процедур.

Изучение и овладение методами и методиками исследования в ходе проведения учебно-тренировочных занятий по совершенствованию физической, технической и тактической подготовки.

Обследования студентами соревновательной и тренировочной деятельности хоккеистов.

Самостоятельная работа

Совершенствование навыков инструментальной оценки уровня общей и специальной физической подготовленности хоккеистов, а также оценки уровня их технико-тактического мастерства.

РАЗДЕЛ 10. НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА (НИР) И УЧЕБНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ (УИРС) РАБОТА СТУДЕНТОВ

Тема 10.1. Задачи и организация НИР по хоккею

Занятия семинарского типа

Основные задачи НИР по хоккею. Состояние НИР по хоккею в настоящее время и перспективы её развития. Проблематика научных исследований по хоккею.

Определение основных направлений исследований. Внедрение научных исследований по хоккею в практику подготовки хоккеистов.

Организация научных исследований. Выбор темы исследования. Определение направления исследования.

Составление плана исследования. Формирование рабочей гипотезы исследования. Подбор методов и методик исследований.

Обеспечение контингента испытуемых и условий исследования.

Самостоятельная работа

Ознакомиться с работой смежных научно-исследовательских организаций и комплексных научных групп (КНГ).

Изучить перспективы НИР: определение основных направлений исследования - в технике, в физической и психологической подготовке, в методике тренировки. Внедрение результатов в практику.

Тема 10.2. Изучение методов и методик исследования, применяемых в НИР по хоккею

Занятия семинарского типа

Характеристика групп методов, преимущественно используемых студентами при выполнении выпускных квалификационных работ: теоретический анализ литературы, педагогические наблюдения, тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Характеристика используемых инструментальных методик и технических средств: измерительный комплекс «Хоккей», измерительный стенд, электронная дорожка, спорт-тестеры, видеотехника, компьютерные технологии.

Метрологический контроль научной аппаратуры.

Планирование и организация исследований.

Изучение и овладение методами и методиками научных исследований.

Проведение студентами исследований в плане выполнения выпускных квалификационных работ.

Обследование соревновательной и тренировочной деятельности хоккеистов.

Проведение тестов и тестирующих процедур по оценке уровня подготовленности хоккеистов.

Самостоятельная работа

Изучить методы и методики исследований. Подбор и назначение методик, соответствующих цели и задачам исследований. Информативность методик. Рациональный выбор измерительной и регистрирующей аппаратуры. Специальные и портативные методики, используемые в хоккее. Виды получаемой информации (графическая, цифровая), её обработка. Частные методики. Требования, предъявляемые к научным методикам исследования.

Тема 10.3. НИР и УИРС в процессе обучения студентов

Занятия семинарского типа

Задачи, значение и особенности НИР и УИРС по хоккею.

Формы проведения НИР и УИРС. Учебные и лабораторные занятия. Сообщения, доклады, рефераты, заседания научного студенческого кружка, конференции, семинары.

Требования к выполнению выпускных квалификационных работ. Структура выпускной квалификационной работы. Написание введения, отдельных глав, заключения, выводов, их логическая взаимосвязь и соответствующее оформление работы. Подбор иллюстративного материала. Корректировка текстового и табличного материала.

Технология написания и оформления выпускной квалификационной работы.

Технология написания доклада к защите выпускной квалификационной работы. Подбор иллюстративного материала и корректировка текста по содержанию, логике изложения и времени.

Предварительная апробация выпускных квалификационных работ.

Самостоятельная работа

Выполнение и оформление выпускной квалификационной работы. Окончательная корректировка доклада, взаимосвязи текста и иллюстраций. Репетиция доклада. Вопросы по содержанию работы и соответствующие ответы.

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).

1 курс

Вопросы для устного ответа на дифф. зачете

1. Раскройте тезис: «Физическая подготовка – основа спортивного мастерства.
2. Охарактеризуйте виды физической подготовки.
3. Физическая подготовка в системе тренировки хоккеистов. Значение и виды физической подготовки, характеристика различных форм, средств и методов.
4. Силовые качества хоккеистов и формы их проявления в соревновательной деятельности.
5. Средства, методы и режимы работы при воспитании собственно силовых качеств.
6. Скоростные и скоростно-силовые качества хоккеистов и формы их проявления в соревновательной деятельности.
7. Средства, методы и режимы работы при воспитании собственно силовых качеств.
8. Характеристика скоростных качеств хоккеиста. Формы проявления скоростных качеств. Факторы, определяющие уровень проявления скоростных качеств.
9. Быстрота двигательной реакции. Виды реакции и их характеристика. Методика развития быстроты реакции.

10. Стартовая и дистанционная скорость хоккеиста. Факторы, определяющие проявление. Методика развития стартовой и дистанционной скорости.
11. Определение и характеристика выносливости хоккеиста и виды ее проявления в соревновательной деятельности.
12. Аэробный механизм энергообеспечения деятельности хоккеиста. Его характеристика. Методика совершенствования аэробных способностей хоккеиста.
13. Анаэробно-гликолитический механизм энергообеспечения деятельности хоккеиста. Его характеристика и методика совершенствования.
14. Анаэробно-алактатный механизм энергообеспечения деятельности хоккеиста. Его характеристика и методика совершенствования.
15. Характеристика координационных качеств хоккеиста и формы их проявления в соревновательной деятельности.
16. Характеристика физического качества – гибкость. Методы, средства и методические приемы по воспитанию гибкости.
17. Раскройте понятия и классификацию техники хоккея, структуру технического приема. Признаки классификации.
18. Охарактеризуйте основные методы обучения приемам техники.
19. Раскройте факторы, лимитирующие эффективность и результативность бросков и ударов шайбы.
20. Раскройте понятия и классификацию тактики хоккея.
21. Покажите тактические варианты организации атаки- выход из зоны защиты.
22. Покажите тактические варианты завершающей фазы атаки с хода.
23. Проведите анализ вариантов тактики и контратакующих действий из зоны защиты и средней зоны.
24. Раскройте сущность позиционной атаки. Покажите тактические варианты позиционной атаки, практикуемые в современном хоккее.
25. Раскройте принципы командных оборонительных действий хоккеистов.

2 курс

Вопросы для устного ответа на дифф. зачете

1. Силовые качества хоккеистов и формы их проявления в соревновательной деятельности.
2. Средства, методы и режимы работы при воспитании собственно силовых качеств.
3. Скоростные и скоростно-силовые качества хоккеистов и формы их проявления в соревновательной деятельности.
4. Средства, методы и режимы работы при воспитании собственно силовых качеств.
5. Характеристика скоростных качеств хоккеиста. Формы проявления скоростных качеств. Факторы, определяющие уровень проявления скоростных качеств.
6. Быстрота двигательной реакции. Виды реакции и их характеристика. Методика развития быстроты реакции.
7. Стартовая и дистанционная скорость хоккеиста. Факторы, определяющие проявление. Методика развития стартовой и дистанционной скорости.
8. Определение и характеристика выносливости хоккеиста и виды ее проявления в соревновательной деятельности.
9. Аэробный механизм энергообеспечения деятельности хоккеиста. Его характеристика. Методика совершенствования аэробных способностей хоккеиста.
10. Анаэробно-гликолитический механизм энергообеспечения деятельности хоккеиста. Его характеристика и методика совершенствования.
11. Анаэробно-алактатный механизм энергообеспечения деятельности хоккеиста. Его характеристика и методика совершенствования.
12. Характеристика координационных качеств хоккеиста и формы их проявления в соревновательной деятельности.

13. Характеристика физического качества – гибкость. Методы, средства и методические приемы по воспитанию гибкости.
14. Раскройте понятия и классификацию техники хоккея, структуру технического приема. Признаки классификации.
15. Охарактеризуйте основные методы обучения приемам техники.
16. Раскройте факторы, лимитирующие эффективность и результативность бросков и ударов шайбы.
17. Раскройте понятия и классификацию тактики хоккея.
18. Покажите тактические варианты организации атаки- выход из зоны защиты.
19. Покажите тактические варианты завершающей фазы атаки с хода.
20. Проведите анализ вариантов тактики и контратакующих действий из зоны защиты и средней зоны.
21. Раскройте сущность позиционной атаки. Покажите тактические варианты позиционной атаки, практикуемые в современном хоккее.
22. Раскройте принципы командных оборонительных действий хоккеистов.
23. Охарактеризуйте активную тактическую оборонительную систему 2:1:2.
24. Охарактеризуйте тактическую малоактивную оборонительную систему 1:4.
25. Раскройте педагогические принципы обучения и их реализацию в процессе обучения хоккеистов технико-тактическим приемам игры.

3 курс

Вопросы для устного ответа на дифф. зачете

1. Понятия: подготовка, тренировка и обучение. Дать их характеристику на конкретных примерах работы с хоккеистами.
2. Физическая подготовка в системе тренировки хоккеистов. Значение и виды физической подготовки, характеристика различных форм, средств и методов.

3. Силовые качества хоккеистов. Виды силовых качеств, их характеристика. Факторы, определяющие силу спортсмена.
4. Техника передвижения хоккеиста на коньках, классификация. Биомеханический анализ бега скользящими шагами. Методика обучения бегу скользящими шагами.
5. Средства, методы и режимы работы при воспитании собственно силовых качеств.
6. Техника ударов и бросков шайбы. Виды бросков и их характеристика. Биомеханический анализ броска шайбы. Методика обучения и совершенствования.
7. Средства, методы и режимы работы мышц при воспитании скоростно-силовых качеств.
8. Техника поворотов хоккеиста на коньках. Виды поворота, их характеристика и анализ. Методика обучения.
9. Техника отбора шайбы клюшкой. Виды отбора шайбы клюшкой и их характеристика. Методика обучения отбору шайбы клюшкой.
10. Характеристика скоростных качеств хоккеиста. Формы проявления скоростных качеств. Факторы, определяющие уровень проявления скоростных качеств.
11. Техника отбора шайбы с применением силовой борьбы. Виды силовых проявлений и их характеристика. Методика обучения отбору шайбы с применением силовой борьбы.
12. Быстрота двигательной реакции. Виды реакции и их характеристика. Методика развития быстроты реакции.
13. Техника игры вратаря. Классификация техники. Анализ и методика обучения и отбивания шайбы.
14. Стартовая и дистанционная скорость хоккеиста. Факторы, определяющие их проявление. Методика развития стартовой и дистанционной скорости.

15. Техника бега спиной вперёд. Виды техники бега спиной вперёд и их характеристики. Анализ техники бега спиной вперёд скрестными шагами и методика обучения.
16. Скоростная подготовка в структуре тренировки хоккеистов.
17. Техника игры вратаря. Анализ и методика обучению продвижению вратаря на коньках.
18. Определение и характеристика выносливости хоккеиста. Виды выносливости. Факторы их определяющие. Механизмы биоэнергетического обеспечения игровой деятельности хоккеиста
19. Понятия: тактика и тактическая подготовка. Формы тактической подготовки и их характеристика.
20. Аэробный механизм энергообеспечения деятельности хоккеиста. Его характеристика. Методика совершенствования аэробных способностей хоккеиста.
21. Индивидуальные технико-тактические действия хоккеистов в атаке. Их характеристика. Методика обучения и совершенствования индивидуальных тактических действий в атаке.
22. Анаэробно-гликолитический механизм энергообеспечения деятельности хоккеиста. Его характеристика и методика совершенствования.
23. Индивидуальные технико-тактические действия в обороне. Их характеристика и методика обучения и совершенствования.
24. Анаэробно-алактатный механизм энергообеспечения деятельности хоккеиста. Его характеристика и методика совершенствования.
25. Групповые тактические действия хоккеистов в атаке и обороне, их характеристика, методика обучения и совершенствования.
26. Тренировочные нагрузки. Классификация нагрузок, методические подходы к нормированию тренировочных нагрузок.
27. Командная тактика нападения. Виды атакующих действий. Характеристика отдельных фаз атаки. Методика обучения и совершенствования атакующих действий.

28. Воспитание выносливости в системе тренировки хоккеистов. Особенности воспитания выносливости на отдельных этапах годичного цикла.
29. Командная тактика обороны. Характеристика малоактивных оборонительных систем. Методика обучения и совершенствования оборонительной системы 1-4.
30. Характеристика ловкости, или координационных способностей хоккеиста. Факторы, определяющие ловкость хоккеиста.
31. Командная тактика обороны. Характеристика активных оборонительных систем. Методика обучения и совершенствования оборонительной системы 2-1-2.
32. Методика воспитания ловкости у хоккеистов. Анализ средств, методов и методических приёмов воспитания ловкости.
33. Контратаки из различных углов хоккейной площадки. Их характеристика, методика обучения и совершенствования.
34. Характеристика физического качества – гибкость. Методы, средства и методические приёмы по воспитанию гибкости.
35. Позиционное нападение, его характеристика и методика обучения и совершенствования одного из тактических вариантов позиционного нападения.
36. Психологическая подготовка хоккеиста к предстоящему матчу. Её характеристика, задачи, формы и содержание.
37. Тактика игры в численном неравенстве. Методика обучения и совершенствования игры в меньшинстве.
38. Задачи, формы и содержание интеллектуальной подготовки хоккеиста.
39. Тактика игры в численном неравенстве. Методика обучения и совершенствования игры в большинстве
40. Организация и проведение соревнований по хоккею. Виды соревнований, положение о соревнованиях, характеристика систем розыгрыша.
41. Методика совершенствования психических функций восприятия и памяти.

4 курс

Вопросы для устного ответа на дифф. зачете

1. Организационно-методические особенности проведения занятий с группами среднего и пожилого возраста.
2. Возрастные особенности юных хоккеистов 10-12 лет.
3. Особенности физической подготовки юных хоккеистов 13-14 лет.
4. Система многолетней подготовки юных хоккеистов.
5. Структура и содержание этапов предварительной и начальной подготовки юных хоккеистов.
6. Основные требования, предъявляемые к планам учебно-тренировочной работы.
7. Возрастные особенности хоккеистов 13-14 лет.
8. Структура и содержание этапа углублённой специализации подготовки юных хоккеистов.
9. Особенности технической подготовки юных хоккеистов 10-12 лет.
10. Технология составления текущего (годового) плана учебно-тренировочной работы.
11. Виды педагогического контроля за подготовкой юных хоккеистов.
12. Задачи, объём и виды соревновательной подготовки юных хоккеистов в возрастном аспекте.
13. Особенности технико-тактической подготовки групп спортивного совершенствования.
14. Особенности работы тренера с группами предварительной подготовки.
15. Возрастные особенности юных хоккеистов 15-16 лет.
16. Организация и методика проведения начального отбора.
17. Возрастные особенности хоккеистов 17-18 лет.
18. Особенности физической подготовки юных хоккеистов 10-12 лет.
19. Состояние и перспективы развития детско-юношеского хоккея в нашей стране.

20. Система подготовки хоккеистов высокой квалификации. Характеристика составляющих системы.
21. Структура и содержание тренировочного занятия.
22. Построение тренировочного процесса в подготовительном периоде. Задачи, динамика нагрузок, цикличность, средства и методы.
23. Структура годичного цикла тренировки хоккеистов.
24. Особенности построения втягивающего мезоцикла. Задачи, структура и содержание.
25. Построение общеподготовительного развивающего мезоцикла. Задачи, структура, направленность и динамика нагрузок.
26. Построение базового специального мезоцикла. Задачи, структура и содержание.
27. Особенности построения межигровых микроциклов.
28. Построение промежуточного этапа. Задачи, характеристика, структура и содержание.
29. Планирование процесса подготовки хоккеистов. Виды планов и их характеристика.
30. Построение переходного периода. Задачи, структура и содержание.
31. Перспективное планирование в хоккее. Характеристика содержания перспективного плана.
32. Научно-методическое обеспечение подготовки хоккеистов.
33. Оперативное планирование. Технология составления оперативных планов.
34. Виды микроциклов. Их характеристика и особенности построения.
35. Динамика нагрузок разной величины и направленности в тренировке хоккеистов на этапах общей и специальной подготовки.
36. Виды мезоциклов. Их характеристика и особенности построения на этапах годичного цикла.
37. Особенности построения предсоревновательного мезоцикла.
38. Характеристика физических нагрузок. Определение и классификация.

39. Методика определения величины и направленности тренировочных нагрузок.

40. Динамика средств и методов тренировки на этапах подготовительного периода.

5 курс

Вопросы для устного ответа на экзамене

1. Современное оборудование, тренажерные устройства и технические средства и методика их применения в тренировочном процессе.
2. Задачи и организация работы по научно-методическому обеспечению подготовки высококвалифицированных хоккеистов.
3. Основные функции и критерии оценки управленческой деятельности тренера.
4. Методические подходы к проведению установки на матч и к его разбору.
5. Стратегия применения различных восстанавливающих средств на отдельных этапах годичного цикла.
6. Основные направления научных исследований по хоккею.
7. Значение, формы и содержание индивидуального планирования.
8. Виды и формы учёта учебно-тренировочной работы.
9. Основные средства и методы воспитательной работы в командах.
10. Задачи и содержание текущих врачебных обследований.
11. Задачи и содержание самоконтроля.
12. Медико-биологические восстановительные мероприятия.
13. Технология проведения исследования.
14. Технология обработки материалов исследования, и требования к литературно-графическому оформлению исследовательской работы.
15. Формы и содержание учебно-исследовательской и научно-исследовательской работы студентов.
16. Травматизм при занятиях хоккеем. Причины возникновения и признаки различных спортивных травм. Доврачебная помощь (остановка кровотечения, переноска пострадавших). Меры профилактики.

- 17.Методика использования современных технических средств в подготовке команд высокой квалификации.
- 18.Методика регистрации и оценки соревновательной деятельности хоккеистов.
- 19.Содержание основных технологических процедур, обеспечивающих управление системой подготовки спортсмена (постановка цели, прогнозирование, моделирование, программирование, комплексный подход, принятие решений).
- 20.Методические подходы к оценке тренировочной и соревновательной деятельности хоккеистов высокой квалификации.
- 21.Текущее планирование, Характеристика и технология составления текущего плана.
- 22.Научно-методическое обеспечение подготовки хоккеистов.
- 23.Оперативное планирование. Виды планирования, Технология составления оперативных планов.
- 24.Питание хоккеиста – как фактор, способствующий его восстановлению после больших физических нагрузок.
- 25.Методические подходы к нормированию тренировочных нагрузок.
- 26.Контроль физической и технико-тактической подготовленности. Характеристика практикуемых в настоящее время в хоккее тестов.
- 27.Психолого-педагогические восстановительные мероприятия. Характеристика и методика их применения.
- 28.Планирование процесса подготовки хоккеистов. Виды планов и их характеристика.
- 29.Этапные комплексные обследования, их характеристика и методика применения в годичном цикле.
- 30.Перспективное планирование в хоккее. Характеристика содержания перспективного плана.
- 31.Материально-техническое обеспечение процесса подготовки хоккеистов.
- 32.Структура и содержание тренировочного занятия.

- 33.Педагогический контроль в тренировке хоккеистов. Оценка физического состояния уровня подготовленности хоккеистов.
- 34.Физические восстановительные мероприятия, их характеристика и методика применения.
- 35.Текущий контроль в подготовке хоккеистов. Оценка соревновательной деятельности.
- 36.Контроль тренировочной деятельности хоккеистов. Оценка величины и направленности тренировочных нагрузок.
- 37.Характеристика физических нагрузок.
- 38.Методика определения величины и направленности тренировочных нагрузок.
- 39.Характеристика оперативного управления соревновательной деятельностью хоккеистов.
- 40.Характеристика стратегического управления соревновательной деятельностью хоккеистов.

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

а) основная литература:

1. Азбука хоккея с шайбой : [пер. со швед, яз.] / авт. проекта Томми Боустедт ; Федер. хоккея Респ. Беларусь, Федер. хоккея Швеции. - Минск: Белорус, энцикл. им. Петруся Бровки, 2011. - 360 с.: ил.
2. Горбунов В.В. История зимних олимпийских видов спорта / В.В. Горбунов. - М.: Чистые пруды, 2010. - 31 с.
3. Кирсанова Л.В. Психология судейства в хоккее на льду / Л.В. Кирсанова, А.А. Поляков. - М.: Сов. спорт, 2012. - 82 с.: табл
4. Ледовые арены : [учеб. пособие] : [утв. метод. Советом Федер. гос. образоват. учреждения проф. образования "Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, С.-Петербур."] / [под общ. ред.: Жестянникова Л.В., Загайнова М.В.] ; Автоном. некоммерч. орг. "Организац. ком. 22 Олимп, зим. игр и 11 Паралимп. зим. игр 2014 г. в г.Сочи". - М.: [Б. м.]; СПб., 2011. - 280 с: ил.
5. Практическое руководство для тренеров : прогр. ИИХФ "Учимся играть в хоккей" : ступень D / [под общ. ред. Ю.В. Королева] ; [пер с англ.: Л.А. Зараховича, В.Л. Звонкова]. - М.: Человек, 2012. – 84с.: ил.
6. Практическое руководство для тренеров : прогр. ИИХФ "Учимся играть в хоккей" : ступень С / [под общ. ред. Ю.В. Королева] ; [пер с англ.: Л.А. Зараховича]. - М.: Человек, 2012. – 83с.: ил.
7. Практическое руководство для тренеров : прогр. ИИХФ "Учимся играть в хоккей" : ступень В / [под общ. ред. Ю.В. Королева] ; [пер с англ.: Л.А. Зараховича]. - М.: Человек, 2012. – 80с.: ил.
8. Практическое руководство для тренеров : прогр. ИИХФ "Учимся играть в хоккей" : ступень А / [под общ. ред. Ю.В. Королева] ; [пер с англ.: Л.А. Зараховича]. - М.: Человек, 2012. – 94с.: ил.

9. Савин В.П. Теория и методика хоккея : учеб. для студентов акад. и вузов физ. культуры по направлению 521900; по спец. 022300 : доп. Умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта / Савин Валентин Павлович. - М.: ACADEMIA, 2003. - 399 с.: ил.
10. Савин В.П. Оценка уровня физической подготовленности хоккейных вратарей 15-16 лет и его динамики в подготовительном периоде : метод, разработ. для студентов РГУФК / В.П. Савин, Г.Г. Удилов, В.В. Крутских. - М.: Физ. культура, 2006. - 24 с.: ил.
11. Савин В.П. Технология планирования учебно-тренировочного процесса в ДЮСШ : метод, разработ. для студентов и слушателей ИППК РГУФК / В.П. Савин, Г.Г. Удилов, В.С. Львов. - М.: Физ. культура, 2006. - 23 с.: ил.
12. Спортивно-педагогическое совершенствование (хоккей) : рабочая прогр. дисциплины : направление подгот. 034300.62 : профиль подгот. "Спортив. подгот." : квалификация (степень) выпускника - бакалавр : форма обучения - оч. и заоч. : [утв. и рек. эмс "РГУФКСМиТ"] / [сост.: Давыдов Алексей Петрович, Крутских Владислав Вячеславович] ; М-во спорта, туризма и молодеж. политики РФ, Федер. гос. бюджет, образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М., 2012. - 36 с. : табл.
13. Твист П. Хоккей: теория и практика . предисл. Павла Буре. - М.: Астрель: АСТ, 2009. – 288 с.: ил.
14. Тихомиров А.К. Управление подготовкой в спорте : монография / А.К. Тихомиров; Моск. гос. акад. физ. культуры. - Малаховка: Кн. И Бизнес, 2010. - 229 с.: ил.

б) дополнительная литература:

1. Букатин А.Ю. Хоккей / Букатин А.Ю., Лукашин Ю.С. - М.: ФиС, 2000. - 182 с.: ил.
2. Игра вратаря в хоккее с шайбой : Техн. приемы, доказавшие эффективность и помогающие вратарям надежно защищать свои ворота

[пер. с англ.] = Hockey goaltending : Proven techniques for dominating the net / под ред. Брайана Даккорда = Brian Daccord editor. - Киев: Олимп. лит., 2013. - 263 с.: ил.

3. Никонов Ю.В. Физическая подготовка хоккеистов: методическое пособие / Ю.В. Никонов. – Минск : Витпостер, 2014.- 576 с.
4. Петрушкина Н.П. Комплексный контроль в системе управления подготовкой высококвалифицированных хоккеистов : учеб. пособие предназначено для студентов направления 032100 специальности 032101 / Н.П. Петрушкина, Е.Ф. Сурина-Марышева, В.А. Пономарева ; Федер. агентство по физ. культуре и спорту, Урал. гос. ун-т физ, культуры. - Челябинск: [Изд-во УралГУФК], 2007. - 68 с.: табл.
5. Савин В.П. Особенности подготовки юных вратарей в хоккее: Рек. УМО по образованию в области физ. культуры и спорта : учеб. пособие / Савин В.П., Удилов Г.Г., Крутских В.В.; РГАФК. - М., 2002. - 61 с: табл.
6. Тарасов А.В. Хоккей. Родоначальники и новички / А.В. Тарасов. – Москва: Эксмо, 2015. – 408 с.: ил.
7. Черапкина Л.П. Физиология спорта (на примере хоккея) : [учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений физ. культуры и спорта, обучающихся по направлению 032100 и по специальности 032101] : доп. Федер. агентством по физ. культуре и спорту / Л.П. Черапкина, В.Г. Тристан ; Федер. агентство по физ. культуре и спорту, Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта, Каф. анатомии и физиологии. - Омск: [Изд-во СибГУФК], 2006. - 80 с: ил.
8. Шестаков М.П. Специальная физическая подготовка хоккеистов / Шестаков М.П., Назаров А.П., Черенков Д.Р. - [М.]: СпортАкадемПресс, 2000. - 143 с.: ил.

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети

«Интернет»:

Справочно-информационные сайты:

<http://www.iihf.com>,
<http://www.fhr.ru>,
<http://www.khl.ru>,
<http://www.kidshockey.ru>
<http://www.fhmoscow.com>

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

–программное обеспечение дисциплины (модуля):

- 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 «Рукопонт» ЭБС www.rucont.ru
- Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ www.rsl.ru

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).

- Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных и групповых консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской (УСЗК, кафедра ТИМ хоккея им. А.В. Тарасова, 148, 124).
- Музей истории хоккея – около 250 экспонатов.
- Коробка хоккейная (2008 г.в.).
- Станок для заточки коньков.
- Форма хоккейная – 60 комплектов для полевых игроков, 4 комплекта для вратаря.

Научная аппаратура и оргтехника (год выпуска)

- Видеокамера SONY HDR-НС7Е – 2011 г.
- Диктофон OLYMPUS WS-300М – 2013 г.
- Компьютер комплектации «Стандарт» - 2008 г. (14 шт.)
- Компьютер комплектации «ФАЙЛ-СЕРВЕР»
- Конференция-приставка «Система» ТФК-12М – 2008 г.
- Конференция-приставка «Система» ТФС-6/1 – 2008 г.
- Многофункциональное устройство Canon I-SENSYS MF-4120 – 2010 г.
- Мониторы сердечного ритма: ACCUREX PLUS, VantageNV, A Unterface
- Ноутбук Intel 2000 T550 – 2007 г.
- Ноутбук экран 13” TOSHIBA Satellite V400-18E-PU – 2009 г.
- Плеер компактный с поддержкой HDMI и выходом DVI/HDMI – 2012 г.
- Проектор BenQ SVGA в компьютере с проводом Kramer XGA 23 м. – 2013 г.
- Рекордер DVD/HDV BDK DW9955K – 2009 г.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) *Спортивно-педагогическое совершенствование (хоккей)* для обучающихся института СиФВ, 1 курса, направления подготовки/ специальности 49.03.01 *Физическая культура, направленности (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»* заочной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ хоккея им. А.В. Тарасова

Сроки изучения дисциплины (модуля): 2 семестр

Форма промежуточной аттестации: дифф. зачет – 2 семестр

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Максимальное количество баллов
1	Опрос по теме «Структура соревновательной деятельности хоккеистов»	5
2	Контрольная работа по теме «Физические качества хоккеиста»	5
3	Коллоквиум на тему «Психические качества хоккеиста»	10
4	Контрольная работа по теме «Техника хоккея»	5
5	Подготовка реферата по теме «Тактика хоккея»	10
6	Подготовка доклада на тему «Основы методики обучения и совершенствования игровой деятельности»	10
7	Опрос по теме «Методика обучения и совершенствования техники хоккея»	5
8	Подготовка доклада на тему «Методика обучения и совершенствования тактики хоккея»	10
9	Тестирование на тему «Методика воспитания физических качеств хоккеиста»	5
10	Контрольная работа на тему «Методика психологической и теоретической подготовки хоккеистов»	5
11	Посещение занятий	10:10=1,0 баллов за занятие
	Дифф. зачет	20
	ИТОГО	100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимально е кол-во баллов
1	Тестирование по пропущенной теме из раздела «Содержание игровой деятельности хоккеистов»	10
2	Подготовка доклада по пропущенной теме из раздела «Методика подготовки хоккеистов»	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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) *Спортивно-педагогическое совершенствование (хоккей)* для обучающихся института СиФВ, 2 курса, направления подготовки/ специальности 49.03.01 *Физическая культура, направленности (профилю) «) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»» заочной формы обучения*

II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ хоккея им. А.В. Тарасова

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3,4 семестры

Форма промежуточной аттестации: *дифф. зачет – 4 семестр*

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Максимальное количество баллов
1	Подготовка доклада по теме «Особенности организации и проведения занятий по хоккею с детьми по месту жительства»	10
2	Опрос по теме «Хоккей в системе физического воспитания в вузах, среднеспециальных учебных заведениях и общеобразовательных школах»	10
3	Контрольная работа по теме «Особенности организации и проведения занятий с лицами среднего и пожилого возраста»	10
4	Тестирование по теме «Правила игры и методика судейства»	10
5	Подготовка доклада по теме «Организация и проведение соревнований. Положение о соревнованиях»	10
6	Опрос по теме «Цель, задачи и характеристика основных составляющих системы подготовки юных хоккеистов»	10
7	Подготовка доклада по теме «Характеристика этапов многолетней подготовки юных хоккеистов»	10
8	<i>Посещение занятий</i>	<i>10:10=1,0 баллов за занятие</i>
	<i>Дифф. зачет</i>	20
	ИТОГО	100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное количество баллов
1	Написание реферата по пропущенной теме из раздела «Спортивно-массовая работа по хоккею»	10
2	Подготовка доклада по пропущенной теме из раздела «Организация и проведение соревнований по хоккею»	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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) *Спортивно-педагогическое совершенствование (хоккей)* для обучающихся института СиФВ, 3 курса, направления подготовки/ специальности 49.03.01 *Физическая культура, направленности (профилю) «) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»*

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ хоккея им. А.В. Тарасова

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5, 6 семестры

Форма промежуточной аттестации: 6 семестр – дифф. зачет

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Подготовка реферата по теме «Построение макро-, мезо- и микроциклов подготовки юных хоккеистов»	10
2	Коллоквиум по теме «Организационно-методические формы и виды учебно-тренировочных занятий и виды их проведения»	20
3	Опрос по теме «Структура и содержание системы подготовки хоккеистов высокой квалификации»	10
4	Подготовка доклада по теме «Виды подготовки в системе тренировки хоккеистов высокой квалификации»	10
5	Коллоквиум по теме «Построение процесса подготовки хоккеистов высокой квалификации на отдельных этапах годового цикла»	20
6	Посещение занятий	<i>10:10=1,0 баллов за занятие</i>
	<i>Дифф. зачет</i>	20
	ИТОГО	100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
2	Подготовка доклада по пропущенной теме из раздела «Система многолетней подготовки юных хоккеистов»	10
3	Подготовка доклада по пропущенной теме из раздела «Система подготовки хоккеистов высокой квалификации»	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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) *Спортивно-педагогическое совершенствование (хоккей)* для обучающихся института СиФВ, 4 курса, направления подготовки/ специальности 49.03.01 *Физическая культура, направленности (профилю) «) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»» заочной формы обучения*

II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ хоккея им. А.В. Тарасова

Сроки изучения дисциплины (модуля): 8 семестр

Форма промежуточной аттестации: *8 семестр – дифф. зачет*

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Тестирование по теме «Отбор юных хоккеистов для занятий хоккеем»	5
2	Круглый стол по теме «Проблема отбора и комплектования команд высокой квалификации»	10
3	Контрольная работа по теме «Подготовка тренерских кадров по хоккею»	5
4	Опрос по теме «Материально-техническое обеспечение»	5
5	Подготовка доклада по теме «Научно-методическое обеспечение»	5
6	Контрольная работа по теме «Программирование подготовки хоккеистов»	5
7	Коллоквиум по теме «Контроль в системе подготовки хоккеистов»	10
8	Круглый стол по теме «Управление тренировочным процессом»	10
9	Подготовка реферата по теме «Управление соревновательной деятельностью хоккеистов»	5
10	Контрольная работа по теме «Восстановительные мероприятия»	5
11	Тестирование по теме «Профилактика травматизма»	5
12	Посещение занятий	10:10=1,0 баллов за занятие
	<i>Дифф. зачет</i>	20
	ИТОГО	100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимально е кол-во баллов
1	Контрольная работа по пропущенной теме из раздела «Обеспечение подготовки хоккеистов»	10
2	Тестирование по пропущенной теме из раздела «Управление подготовкой хоккеистов»	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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) *Спортивно-педагогическое совершенствование (хоккей)* для обучающихся института СиФВ, 5 курса, направления подготовки/ специальности 49.03.01 *Физическая культура, направленности (профилю) «) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»» заочной формы обучения*

III. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ хоккея им. А.В. Тарасова

Сроки изучения дисциплины (модуля): 10 семестр

Форма промежуточной аттестации: 10 семестр - экзамен

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа по теме «Задачи и организация НИР по хоккею»	20
2	Круглый стол по теме «Изучение методов и методик исследования, применяемых в НИР по хоккею»	20
3	Коллоквиум по теме «НИР и УИРС в процессе обучения студентов»	20
4	Посещение занятий	20:10=2,0 баллов за занятие
	<i>Экзамен</i>	20
	ИТОГО	100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Подготовка реферата по пропущенной теме из раздела «Научно-исследовательская (НИР) и учебно-исследовательская (УИРС) работа студентов»	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 спорта и физического воспитания

Кафедра Теории и методики хоккея им. А.В. Тарасова

**АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

«Б1.В.ОД.11. Спортивно-педагогическое совершенствование (хоккей)»
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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.

1.Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 20 зачетных единиц (720 академических часов).

2. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля): 2-10 семестр

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

4.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)
<i>ОПК-2</i>	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
<i>ОПК-3</i>	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
<i>ОПК-5</i>	способность оценивать физические способности и функциональное состояние занимающихся, технику выполнения физических упражнений
<i>ОПК-8</i>	способность организовывать и проводить соревнования и осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта
<i>ПК-10</i>	способность реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей занимающихся
<i>ПК-11</i>	способность разрабатывать перспективные, оперативные планы

	и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта
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

5. Краткое содержание дисциплины:

5.1. Заочная форма обучения

4. Разделы и темы дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)		
		Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль
1	2	3	4	5
Раздел 1. Содержание игровой деятельности хоккеистов		10	134	
Раздел 2. Методика подготовки хоккеистов		8	64	
Раздел 3. Спортивно-массовая работа по хоккею		8	64	
Раздел 4. Организация и проведение соревнований по хоккею		2	36	
Раздел 5. Система многолетней подготовки юных хоккеистов		16	128	
Раздел 6. Система подготовки хоккеистов высокой квалификации		6	66	
Раздел 7. Обеспечение подготовки хоккеистов		10	62	
Раздел 8. Управление подготовкой хоккеистов		16	50	
Раздел 9. Научно-исследовательская (НИР) и учебно-исследовательская (УИРС) работа студентов		16	53	
Экзамен				9
Итого за весь курс обучения:		90	621	9

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 хоккея им. А.В. Тарасова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.В.ОД.11. Спортивно-педагогическое совершенствование»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность: 49.03.01 – Физическая культура

Направленность (профиль): Спортивная подготовка в избранном виде спорта

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2016 г.

Москва – 2017 г.

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 хоккея им. А.В. Тарасова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.В.ОД.11. Спортивно-педагогическое совершенствование (хоккей)»
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность: 49.03.01 – Физическая культура

Направленность (профиль): Спортивная подготовка в избранном виде спорта

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2016 г.

Москва – 2017 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института спорта и физического воспитания
Протокол № 8 от 24 апреля 2016 г.

Рабочая программа дисциплины обновлена
на основании решения заседания кафедры
ТиМ хоккея им. А.В. Тарасова
Протокол № 22 от 11 апреля 2017 г.

Рабочая программа дисциплины обновлена
на основании решения заседания кафедры
ТиМ хоккея им. А.В. Тарасова
Протокол № __ от «__» _____20__ г.

Рабочая программа дисциплины обновлена
на основании решения заседания кафедры
ТиМ хоккея им. А.В. Тарасова
Протокол № __ от «__» _____20__ г.

Рабочая программа дисциплины обновлена
на основании решения заседания кафедры
ТиМ хоккея им. А.В. Тарасова
Протокол № __ от «__» _____20__ г.

Составители:

Давыдов Алексей Петрович – доцент кафедры ТиМ хоккея им. А.В. Тарасова
РГУФКСМиТ.

Петров Александр Александрович - преподаватель кафедры ТиМ хоккея им.
А.В. Тарасова РГУФКСМиТ.

Рецензент:

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

1.Цель освоения дисциплины (модуля)

Целями освоения дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (хоккей)» являются:

- обеспечить готовность к практической реализации установленных программой дисциплины общекультурных и профессиональных компетенций;
- сформировать достаточный запас практических умений и навыков, обеспечивающих профессиональную подготовленность выпускника
- сформировать компетенции на основе полученных знаний и практической готовности к самостоятельному, творческому решению воспитательных, оздоровительных, тренировочных задач в различных звеньях физкультурно-спортивной отрасли;
- обеспечить готовность к организации, планированию и управлению спортивной деятельностью, нацеленную на подготовку высококвалифицированных хоккеистов;
- обеспечить готовность к организации и проведению физкультурно-массовой работы по хоккею для оздоровления, разностороннего развития, закаливания, приобщения к здоровому образу жизни населения разных возрастных групп;
- владеть организационно-управленческими и финансово-хозяйственными компетенциями, методикой научных исследований, использованию информационных технологий в профессиональной деятельности;
- владеть способностями получения и использования в профессиональной деятельности достижений отечественных и зарубежных специалистов, побуждать к собственным инновационным разработкам, профессионально совершенствоваться в избранной физкультурно-спортивной деятельности.

Дисциплина «Спортивно-педагогическое совершенствование (хоккей)» реализуется на русском языке.

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

Курс «Спортивно-педагогическое совершенствование (хоккей)» является органичным дополнением к освоению основных разделов дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (хоккей)» и направлен на формирование, совершенствование и развитие профессиональных умений, навыков, развитие физических и психических качеств студентов, необходимых для их будущей профессиональной деятельности.

Дисциплина «Спортивно-педагогическое совершенствование (хоккей)» относится к вариативной части (Б1.В.ОД.11) по направлению подготовки 49.03.01. «Физическая культура», по профилю «Спортивная подготовка в избранном виде спорта».

Программный материал дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (хоккей)» опирается на информацию, полученную студентами в результате освоения других предметов учебного плана вуза, что даёт возможность строить программу на основе междисциплинарных связей. Освоение курса «Спортивно-педагогическое совершенствование (хоккей)», главным образом, связано с изучением дисциплин медико-биологического (анатомия, физиология, биохимия, биомеханика, спортивная медицина и др.) и психолого-педагогического (история, социология, педагогика, психология и др.) циклов.

В своей основе дисциплина «Спортивно-педагогическое совершенствование (хоккей)» предусматривает практическую подготовку к различным видам профессиональной деятельности выпускника: тренерско-педагогической, организационно-управленческой, научно-исследовательской, рекреационной и реабилитационной. В программе определён перечень тем, обязательных преимущественно для формирования и совершенствования профессиональных умений и навыков, необходимых в будущей практической (трудовой) деятельности.

В течение всех четырёх лет обучения студенты обязаны совершенствовать (поддерживать) личную физическую и технико-тактическую подготовку, как стержневой компонент профессиональной подготовки.

Для освоения программного материала дисциплины необходимы «входные» знания, умения, готовности, сформированные, прежде всего, при освоении дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (хоккей)».

3.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, 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
1	2	3	4
ОПК-2	<p><i>Знать:</i></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><i>Уметь:</i></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; 	7	
	<p><i>Владеть:</i></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. 	8	
ОПК-3	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - основы теории и методики физической культуры и спорта; - принципы и методы обучения; - медико-биологические и психолого-педагогические особенности различных категорий занимающихся; - требования стандартов спортивной подготовки в избранном виде спорта. 	3	
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической культуры и спорта; - разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся и требований стандартов спортивной подготовки. 	4	
	<p><i>Владеть:</i></p>	7	

	- навыками планирования и проведения тренировочных занятий в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и спорта, требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта.		
ОПК-5	<i>Знать:</i> - средства и методы оценки физических способностей, функционального состояния занимающихся, техники выполнения физических упражнений; - основы биомеханики двигательной деятельности человека, физиологии, анатомии, психологии; - основы спортивной метрологии.	1	
	<i>Уметь:</i> осуществлять выбор средств и методов оценки физических способностей и функциональных состояний занимающихся, техники выполнения физических упражнений с учетом особенностей физкультурно-спортивной деятельности.	3	
	<i>Владеть:</i> навыками оценки уровней физической, функциональной и технической подготовленности занимающихся, на основе различных критериев.	8	
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 различного уровня; - обязанности организаторов и судей соревнования; - основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований.	1	
	<i>Уметь:</i> - организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство соревнований; - обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований.	4	
	<i>Владеть:</i> - навыками организации и проведения соревнований различного уровня; - умением осуществлять объективное судейство соревнований.	8	
ПК-10	<i>Знать:</i> - теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки; - методики отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта; - современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.	3	
	<i>Уметь:</i> - эффективно применять педагогические методы (тесты) при отборе; - определять предрасположенность к занятиям определенными видами спорта; - анализировать и прогнозировать спортивную одаренность (способности) ребенка; - использовать антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта.	4	
	<i>Владеть:</i> умением реализовывать систему отбора и спортивной	6	

	ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.		
ПК-11	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта, примерные программы подготовки по виду спорта; - закономерности становления спортивного мастерства и формирования адаптационных процессов в ведущих функциональных системах; - содержание тренировочного процесса на этапах детско-юношеского и массового спорта; - медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку на этапах детско-юношеского и массового спорта; - методы планирования тренировочного процесса. 	2	
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - подбирать средства и методы, адекватные поставленным тренировочным задачам; - разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий; - использовать современные информационные и компьютерные технологии при разработке тренировочных планов (спортивной подготовки). 	4	
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками разработки перспективных и оперативных планов и программ конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта; - информационными и компьютерными технологиями при разработке документов планирования; - навыками построения перспективных и оперативных планов и программ на основе объективных форм контроля и оценки спортивной формы и уровня физической подготовленности. 	5	
ПК-14	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - основы теории и методики спортивной тренировки в избранном виде спорта; - средства и методы физической, технической и тактической подготовки в избранном виде спорта. 	3	
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий; - в соответствии с особенностями избранного вида спорта демонстрировать технику движений, технико-тактические действия и средства выразительности. 	3	
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - в соответствии с особенностями избранного вида спорта владеть техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности; - способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство. 	3	
ПК-15	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности; - эффективные средства и методы индивидуальной спортивной подготовки. 	5	
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты 	6	

	<p>индивидуальной спортивной деятельности; - сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности.</p>		
	<p><i>Владеть:</i> - навыками самоконтроля в процессе индивидуальной спортивной деятельности; - средствами и методами сохранения оптимального уровня спортивной подготовленности, необходимой для осуществления эффективной профессиональной деятельности. - организовывать и проводить физкультурные и спортивные мероприятия; - организовывать и проводить физкультурные и спортивные мероприятия.</p>	8	

4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **20 зачетных единиц, 720 академических часов.**

4.1. Очная форма обучения

Разделы и темы дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)		
			Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль
1	2	3	5	6	7
Раздел 1. Содержание игровой деятельности хоккеистов			50	131	
1.1. Структура соревновательной деятельности хоккеистов	I	1-2	4	10	
1.2. Физические качества хоккеиста	I	3-8	10	34	
1.3. Психические качества хоккеиста	III	1	2	2	
1.4. Техника хоккея					
1.4.1. Техника полевого игрока	I III	9-13 2-4	8 6	26 6	
1.4.2. Техника вратаря	I	14-15	4	12	
1.5. Тактика хоккея	II III	23-26 5-8	8 8	30 11	
Раздел 2. Методика подготовки хоккеистов			52	79	

2.1. Основы методики обучения и совершенствования игровой деятельности	II	27-28	4	12	
2.2. Методика обучения и совершенствования техники хоккея	II III	29-33 9-10	8 4	32 6	
2.3. Методика обучения и совершенствования тактики хоккея	III	11-15	10	8	
2.4. Методика воспитания физических качеств хоккеиста	IV	20-31	24	15	
2.5. Методика психологической и теоретической подготовки хоккеистов	IV	32	2	6	
Раздел 3. Спортивно-массовая работа по хоккею			10	21	
3.1. Особенности организации и проведения занятий по хоккею с детьми по месту жительства	II	34-35	4	12	
3.2. Хоккей в системе физического воспитания в вузах, среднеспециальных учебных заведениях и общеобразовательных школах	IV	33	2	6	
3.3. Особенности организации и проведения занятий с лицами среднего и пожилого возраста	V	1-2	4	3	
Раздел 4. Организация и проведение соревнований по хоккею			4	20	
4.1. Правила игры и методика судейства	II	36-37	2	14	
4.2. Организация и проведение соревнований. Положение о соревнованиях.	IV	34	2	6	
Раздел 5. Система многолетней подготовки юных хоккеистов			22	26	
5.1. Цель, задачи и характеристика основных составляющих системы подготовки юных хоккеистов	V	3	2	4	
5.2. Характеристика этапов многолетней подготовки юных хоккеистов	V	4-6	6	8	
5.3. Построение макро-, мезо- и микроциклов подготовки юных хоккеистов	V	7-10	8	10	
5.4. Организационно-методические формы и виды учебно-тренировочных занятий и виды их проведения	V	11-13	6	4	
Раздел 6. Система подготовки хоккеистов высокой квалификации			18	14	
6.1. Структура и содержание системы подготовки хоккеистов высокой квалификации	V	14-15	4	4	
6.2. Виды подготовки в системе тренировки хоккеистов высокой квалификации	VI	24-26	6	4	
6.3. Построение процесса подготовки хоккеистов высокой квалификации на отдельных этапах годичного цикла	VI	27-30	8	6	
Раздел 7. Обеспечение подготовки хоккеистов			14	24	
7.1. Отбор юных хоккеистов для занятий хоккеем	VI	31-32	4	4	
7.2. Проблема отбора и комплектования команд высокой квалификации	VI	33	2	4	
7.3. Подготовка тренерских кадров по хоккею	VI	34	2	2	
7.4. Материально-техническое обеспечение	VII	1	2	6	
7.5. Научно-методическое обеспечение	VII	2-3	4	8	
Раздел 8. Управление подготовкой хоккеистов			42	122	
8.1. Программирование подготовки хоккеистов	VI VII	35-36 4-6	4 6	6 18	

8.2. Контроль в системе подготовки хоккеистов	VII	7-11	10	34	
8.3. Управление тренировочным процессом хоккеистов	VII	12-15	8	30	
8.4. Управление соревновательной деятельностью хоккеистов	VIII	27-29	10	22	
8.5. Восстановительные мероприятия	VIII	29	2	6	
8.6. Профилактика травматизма	VIII	30	2	6	
Раздел 9. Научно-исследовательская (НИР) и учебно-исследовательская (УИРС) работа студентов			20	42	
9.1. Задачи и организация НИР по хоккею	VI	37	2	2	
	VIII	30	2	6	
9.2. Изучение методов и методик исследования, применяемых в НИР по хоккею	VI	38	2	5	
	VIII	30-31	8	18	
9.3. НИР и УИРС в процессе обучения студентов	VIII	32	6	11	
Экзамен	VIII				9
Итого за весь курс обучения:			232	479	9

4.2.1. Первый год обучения (1-й и 2-й семестры)

Разделы и темы дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)			Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	2	3	5	6	7	
Раздел 1. Содержание игровой деятельности хоккеистов			34	112		
1.1. Структура соревновательной деятельности хоккеистов	I	1-2	4	10		
1.2. Физические качества хоккеиста	I	3-8	10	34		
1.3. Техника хоккея						
1.3.1. Техника полевого игрока	I	9-13	8	26		
1.3.2. Техника вратаря	I	14-15	4	12		
Итого за I семестр:			26	82		
1.5. Тактика хоккея	II	23-26	8	30		
Раздел 2. Методика подготовки хоккеистов			12	44		
2.1. Основы методики обучения и совершенствования игровой деятельности	II	27-28	4	12		
2.2. Методика обучения и совершенствования техники хоккея	II	29-33	8	32		

Раздел 3. Спортивно-массовая работа по хоккею			4	12		
3.1. Особенности организации и проведения занятий по хоккею с детьми по месту жительства	II	34-35	4	12		
Раздел 4. Организация и проведение соревнований по хоккею			2	14		
4.1. Правила игры и методика судейства	II	36-37	2	14		
Итого за II семестр:			26	100		зачет
Итого за I год обучения:			52	182		

РАЗДЕЛ 1. СОДЕРЖАНИЕ ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ХОККЕИСТОВ

Тема 1.1. Структура соревновательной деятельности хоккеистов

Занятия семинарского типа

Проанализировать двигательные режимы и содержание игровой деятельности полевого игрока и вратаря в ходе учебно-тренировочных занятий и контрольных игр.

Самостоятельная работа

Проанализировать содержание игровой деятельности вратаря на основе результатов педагогических наблюдений (по материалам видеозаписей игр Чемпионата КХЛ). Представить количественные показатели (объём, эффективность) основных технико-тактических действий вратарей различных команд в виде отчёта.

Тема 1.2. Физические качества хоккеиста

Занятия семинарского типа

Совершенствование общей и специальной физической подготовленности. Упражнения по развитию физических качеств. Упражнения на развитие собственно-силовых, скоростно-силовых способностей, скоростно-силовой и силовой выносливости. Упражнения на развитие качества быстроты,

избирательно на отдельные элементарные формы проявления быстроты (быстроты двигательной реакции, быстроты выполнения отдельного двигательного акта, частоту движений) и их комплексное проявление. Упражнения на развитие общей и специальной выносливости хоккеиста. Упражнения на развитие координационных качеств (ловкости) и гибкости.

Подбор и проведение студентами упражнений, преимущественно воздействующих на отдельные физические качества и их комплексное проявление.

Самостоятельная работа

Изучить факторы, от которых зависит выносливость хоккеиста.

Составить блоки тренировочных заданий по совершенствованию аэробных и анаэробных способностей.

Тема 1.3. Техника хоккея

1.3.1. Техника полевого игрока

Занятия семинарского типа

Совершенствование различных приёмов техники передвижения на коньках: бега скользящими и короткими шагами, бега скрестными шагами и спиной вперёд, стартов и торможения, поворотов и прыжков.

Совершенствование техники владения клюшкой и шайбой: ведение и обводки, броски и удары шайбы, отбор шайбы клюшкой и с использованием силовых приёмов туловищем.

Проведение учебно-тренировочных занятий по обучению и совершенствованию различных приёмов техники передвижения на коньках и владения клюшкой и шайбой.

Самостоятельная работа

Проанализировать различные приёмы техники полевого игрока: передвижения на коньках и владения клюшкой и шайбой. Подобрать

комплексы упражнений по обучению и совершенствованию отдельных приёмов техники полевого игрока.

- комплексы упражнений по совершенствованию техники бега на коньках лицом и спиной вперёд, скользящими короткими и скрестными шагами, с поворотами влево и вправо на 90°, 180° и 360°, старты и торможения, прыжки толчком одной и двумя ногами и др.;

- комплексы упражнений по совершенствованию приёмов техники скоростного маневрирования;

- комплекс упражнений по совершенствованию техники различных способов ведения шайбы и обводки: длинной, короткой и силовой, в том числе с освоением и совершенствованием различных финтов;

- комплекс упражнений по совершенствованию техники завершающих ударов и бросков шайбы в ворота, обеспечивающих их силу, точность, быстроту и скрытность выполнения;

- комплекс упражнений по совершенствованию техники различных видов приёмов (остановок) передач шайбы, с акцентом на своевременность и точность выполнения преимущественно длинных, продольных и диагональных передач;

- комплекс упражнений по совершенствованию техники отбора шайбы клюшкой и с помощью силовых приёмов туловищем: остановки и толчки соперника плечом, грудью и верхней задней частью бедра.

1.3.2. Техника вратаря

Совершенствование техники передвижения вратаря на коньках. Основная стойка вратаря. Передвижение на параллельных коньках вдоль линии ворот. Передвижение выпадами и бегом короткими шагами с последующим откатом назад спиной вперёд. Торможение «плугом» и «полуплугом». Анализ техники ловли шайбы «ловушкой» и на туловище. Отбивание шайбы щитками, «блином» и клюшкой. Падение вратаря на колени, на бок и на грудь.

Проведение учебно-тренировочных занятий по разучиванию различных приёмов техники игры вратаря.

Самостоятельная работа

Проанализировать технику игры вратаря: основная стойка, особенности передвижения на коньках, ловля шайбы «ловушкой», отбивание шайбы «блином», клюшкой, щитками. Падение вратаря на колени, на бок, прижимание шайбы, игра клюшкой. Подобрать комплексы упражнений по обучению и совершенствованию отдельных приёмов техники вратаря.

Тема 1.4. Тактика хоккея

Занятия семинарского типа

Совершенствование индивидуальных тактических действий (выбор позиции, маневр с шайбой и без неё, опека противника, выполнение обязанностей в соответствии с игровым амплуа).

Совершенствование групповых и командных тактических действий в обороне и атаке в рамках определённых тактических систем.

Самостоятельная работа

Составить тренировочные задания по тактической подготовке, направленные на совершенствование тактических вариантов игры в обороне и атаке в рамках современных тактических систем.

РАЗДЕЛ 2. МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ ХОККЕИСТОВ

Тема 2.1. Основы методики обучения и совершенствования игровой деятельности хоккеистов

Занятия семинарского типа

Проведение учебно-тренировочных занятий различных организационно-методических форм: отдельной, групповой, круговой, поточной.

Совершенствование управленческих действий тренера: выбор места, подача команд и т.д.

Самостоятельная работа

Подготовиться к проведению части урока по начальному обучению одному из основных приёмов техники полевого игрока, включая разработку плана-конспекта, реализацию словесных, наглядных, практических методов обучения и соблюдения основных дидактических принципов, воспитывающего обучения, самосовершенствование культуры речи.

Тема 2.2. Методика обучения и совершенствования техники хоккея

Занятия семинарского типа

Проведение учебно-тренировочных занятий направленных на освоение частных методик обучения и совершенствования различных приёмов техники. Подбор соответствующих упражнений и методов их проведения в зависимости от структуры технического приёма, условий проведения и контингента занимающихся.

Выявление ошибок при выполнении упражнений и рациональное использование соответствующих подходов к их исправлению.

Обучение техническим приёмам полевого игрока, их совершенствование

Техника передвижения на коньках. Посадка (стойка) хоккеиста. Техника передвижения на коньках широким (скользящим), коротким (ударным) шагом. Торможение и притормаживание на двух и одном коньке с поворотом на 90°, прыжком, «плугом», «полуплугом». Бег скрестным шагом. Изменение направления бега: переступанием, перебежкой, не отрывая коньков ото льда. Бег по виражу вправо, влево, по «восьмёрке», по кругу. Бег спиной вперёд без отрыва коньков ото льда; переступанием, скрестным шагом. Бег спиной вперёд по прямой, по виражу, по кругу, по «восьмёрке», с изменением скорости

движения. Старты из различных исходных положений (лицом, спиной и боком к направлению движения). Вращение прыжками, переступанием при переходе от бега спиной вперёд к бегу лицом вперёд и обратно. Прыжки толчком одной и обеими ногами с «приземлением» на один и оба конька. Перемещение шагом. Бег на носках и «пятках» лезвий коньков лицом, боком, спиной вперёд. Опускание на одно и оба колена, падение. Различные кувырки с последующим принятием основной стойки.

Техника владения клюшкой и шайбой. Обучение держанию клюшки руками. Ведение шайбы. Ведение широкое, короткое, без отрыва клюшки от шайбы (перед собой, сбоку), при движении по прямой и по дугам.

Сочетание различных способов ведения шайбы перед собой, сбоку, вперёд-назад, по диагонали, с использованием коньков.

Броски. Обучение длинному броску с удобной и не удобной стороны слева и справа, с места, в движении. Обучение удару-броску с короткого и длинного замаха.

Передачи. Передача шайбы броском с удобной и неудобной стороны разного направления и длины. Обучение передаче подкидкой, ударам (с длинного и короткого замаха), коньком.

Обучение техническим приёмам вратаря, их совершенствование

Техника передвижения на коньках. Обучение и совершенствование основной стойки вратаря, скольжения, не отрывая коньков ото льда, передвижения по дугам приставными шагами, передвижения выпадами (вперёд, в сторону), передвижения спиной вперёд, опускания на одно, два колена, падения на лёд (влево, вправо), торможения, поворотов, вращения и т.д.

Техника ловли, отбивания, накрывания шайбы. Ловля ловушкой шайбы, летящей с разной скоростью и на разной высоте с дальней, средней и близкой дистанции от ворот. Ловля шайбы, используя «блин» и «ловушку». Отбивание клюшкой шайбы, летящей или скользящей по льду со стороны руки с ловушкой

и со стороны руки с клюшкой. Отражение щитками и коньком шайбы, летящей низко надо льдом и скользящей по льду в сторону от вратаря.

Самостоятельная работа

Дать характеристику основной схеме обучения техническим приёмам: создание представления об изучаемом приёме (объяснение, показ, имитация). Изучить применение метода расчленённого и целостного упражнения, а также выполнение приёма в упрощённых условиях, в движении, после ведения, приёма и передачи.

РАЗДЕЛ 3. СПОРТИВНО-МАССОВАЯ РАБОТА ПО ХОККЕЮ

Тема 3.1. Особенности организации и проведения занятий по хоккею с детьми по месту жительства

Занятия семинарского типа

Составление плана-конспекта и проведение примерного учебно-тренировочного урока с начинающими хоккеистами.

РАЗДЕЛ 4. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ХОККЕЮ

Тема 4.1. Правила игры и методика судейства

Занятия семинарского типа

Совершенствование навыков судейства соревнований по хоккею в качестве главного судьи или его помощника.

Анализ судейства соревнований по хоккею, выявление недостатков, ошибок в исполнении правил соревнований.

Самостоятельная работа

Подготовиться к практике организации судейства зачётных соревнований: изучить требования «Правил соревнований» к функциональным обязанностям назначенной судейской должности; устранить недостатки, исправить ошибки, выявленные при анализе предыдущего судейства.

4.2.2. Второй год обучения (3-й и 4-й семестры)

Разделы и темы дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)			Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	2	3	5	6	7	
Раздел 1. Содержание игровой деятельности хоккеистов			16	19		
1.1. Психические качества хоккеиста	III	1	2	2		
1.2. Техника хоккея						
1.2.1. Техника полевого игрока	III	2-4	6	6		
1.5. Тактика хоккея	III	5-8	8	11		
Раздел 2. Методика подготовки хоккеистов			40	30		
2.1. Методика обучения и совершенствования техники хоккея	III	9-10	4	6		
2.2. Методика обучения и совершенствования тактики хоккея	III	11-15	10	8		
Итого за III семестр:			30	33		
2.3. Методика воспитания физических качеств хоккеиста	IV	20-31	24	15		
2.4. Методика психологической и теоретической подготовки хоккеистов	IV	32	2	6		
Раздел 3. Спортивно-массовая			2	6		

работа по хоккею						
3.1. Хоккей в системе физического воспитания в вузах, среднеспециальных учебных заведениях и общеобразовательных школах	IV	33	2	6		
Раздел 4. Организация и проведение соревнований по хоккею			2	6		
4.1. Организация и проведение соревнований. Положение о соревнованиях.	IV	34	2	6		
Итого за IV семестр:			30	33		зачет
Итого за II курс обучения:			60	66		

РАЗДЕЛ 1. СОДЕРЖАНИЕ ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ХОККЕИСТОВ

Тема 1.1. Психические качества хоккеиста

Занятия семинарского типа

Определение уровня развития психических качеств хоккеиста: целеустремлённости, решительности, смелости, инициативности, выдержки и самообладания.

Самостоятельная работа

Описать психологические особенности игровой деятельности хоккеистов и сформулировать задачи общей психологической подготовки.

Дать характеристику волевых качеств хоккеиста и показать методику их воспитания.

Раскрыть методику развития процессов восприятия, внимания, тактического мышления.

Определить задачи психологической подготовки к конкретному матчу.

Тема 1.2. Техника хоккея

1.2.1. Техника полевого игрока

Занятия семинарского типа

Совершенствование основных технических приёмов (передвижения на коньках, удары и броски шайбы).

Определение объёма и эффективности выполнения различных технических приёмов.

Проведение учебно-тренировочных занятий по совершенствованию относительно сложных приёмов техники полевого игрока.

Самостоятельная работа

Анализ фазовой структуры техники бега скользящими шагами; с оценкой кинематических и динамических характеристик движений хоккеиста.

Тема 1.3. Тактика хоккея

Занятия семинарского типа

Совершенствование различных тактических вариантов организации атаки (выход из зоны защиты), развития атаки (прохождение средней зоны) и завершение атаки (вход в зону противника и действия хоккеистов, направленные на взятие ворот).

Совершенствование тактических вариантов различных оборонительных систем в зоне нападения, в средней зоне.

Проведение учебно-тренировочных занятий по обучению и совершенствованию командной тактики нападения и обороны. Разучивание и совершенствование тактических вариантов организации, развития и завершения атакующих действий.

Совершенствование вариантов тактических действий в рамках малоактивных и активных тактических систем.

Совершенствование тактики игры в численном неравенстве (в большинстве и меньшинстве).

Самостоятельная работа

Подготовиться (составить план - конспект) к проведению учебно-тренировочного занятия тактической направленности.

РАЗДЕЛ 2. МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ ХОККЕИСТОВ

Тема 2.1. Методика обучения и совершенствования техники хоккея

Занятия семинарского типа

Совершенствование сложных приёмов техники: бега скрестными шагами и спиной вперёд, бросков и ударов шайбы, скользящей навстречу или сбоку, короткой и силовой обводки на ограниченном пространстве и др.

Проведение учебно-тренировочных занятий по разучиванию и совершенствованию относительно сложных приёмов техники: передвижения хоккеиста спиной вперёд, бросков и ударов шайбы с ходу в одно касание.

Самостоятельная работа

Изучить особенности разучивания и совершенствования сложных приёмов техники.

Составить план-конспект по проведению занятия технической направленности.

Тема 2.2. Методика обучения и совершенствования тактики хоккея

Занятия семинарского типа

Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий хоккеистов в атаке и обороне; методика обучения и совершенствования тактики игры вратаря.

Совершенствование различных индивидуальных и групповых тактических действий в атаке и обороне.

Проведение учебно-тренировочных занятий по совершенствованию по совершенствованию индивидуальных, групповых и командных тактических действий в атаке и обороне.

Проведение студентами занятий тактической направленности с обоснованием использованных средств и методов. В заключительной части разбор и обсуждение проведённого занятия и его оценка.

Самостоятельная работа

Изучить особенности методических подходов к обучению совершенствованию тактики хоккея.

Составление плана-конспекта для проведения занятия тактической направленности.

Тема 2.3. Методика воспитания физических качеств хоккеиста

Занятия семинарского типа

Выполнение упражнений по воспитанию физических качеств хоккеиста.

Упражнения для воспитания силовых качеств. Старты, рывки и торможения на коньках. Ударный бег на коньках с прыжками. Упражнения на коньках с преодолением различных сопротивлений и отягощений (упражнения с эспандером, утяжелёнными поясами, набивными мячами, утяжелёнными шайбами, клюшками, с партнёром). Упражнения в единоборствах за шайбу. Игры и игровые упражнения с переносом дозированных отягощений.

Упражнения для воспитания быстроты. Передвижения на коньках. Повторное пробегание коротких отрезков от 10 до 100 м из разных исходных положений в различных направлениях.

Бег с максимальной скоростью с резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу. Ускорения. Бег по виражу, кругу, спирали, восьмёрке (лицом и спиной вперёд). Эстафеты и игры. Приём и быстрая передача шайбы. Игры и упражнения, построенные на опережении действий партнёра (овладение шайбой, мячом и т.д.). Броски шайбы поточно, в борт, с регистрацией времени. Бег на коньках на 18, 36 и 54 м на время.

Упражнения для воспитания специальной выносливости.

Упражнения в беге на коньках с разной продолжительностью, интенсивностью и интервалами отдыха (равномерный, переменный и интервальный бег). Разновидности челночного бега. Игры и игровые упражнения, проводимые в режимах, адекватных соревновательной деятельности.

Упражнения для воспитания ловкости. Эстафеты с предметами и без предметов. Игры и упражнения для совершенствования игрового мышления. Прыжки на коньках через препятствия. Падения и подъёмы. Ходьба и бег на «носках» и «пятках» коньков. Выбивание шайбы у партнёра в падении. Игра клюшкой и шайбой в необычных исходных положениях в условиях внезапно меняющихся ситуаций.

Упражнения для воспитания гибкости. Маховые упражнения руками, ногами, с большой амплитудой, с отягощениями, пружинистые наклоны в разные стороны. Вращения туловища, полушпагат, шпагат. Упражнения с клюшкой и партнёром, «мост» из положения лёжа, наклоны назад и другие упражнения для мышц, несущих основную нагрузку в игре.

В специальной физической подготовке вратаря также используются перечисленные упражнения, однако, методика их проведения более специфична и должна соответствовать структуре их соревновательной деятельности.

Проведение занятий студентами по воспитанию физических качеств хоккеиста (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости).

В заключение урока преподавателем проводится разбор, на котором даются обоснованный анализ и оценка действий студента (выбор им места, показ и объяснение, соответствие содержания урока поставленным задачам).

Самостоятельная работа

Изучить структуру скоростных качеств и особенности их проявления в соревновательной деятельности.

Дать характеристику выносливости хоккеиста и факторам, её определяющим.

Разработать тренировочные задания по воспитанию аэробных и анаэробных способностей.

Тема 2.4. Методика психологической и теоретической подготовки хоккеистов.

Занятия семинарского типа

Развитие и совершенствование оперативного мышления и волевых качеств.

Определение уровня психических функций хоккеистов.

Самостоятельная работа

Разработать детальный план специальной психологической подготовки к конкретному матчу, включающий в себя:

- осознание значимости и особенностей предстоящего матча;
- изучение сильных и слабых сторон противника;
- формирование уверенности в своих силах для достижения победы;
- преодоление отрицательных эмоций;
- использование аутогенной и психорегулирующей тренировки.

РАЗДЕЛ 3. Спортивно-массовая работа по хоккею.

Тема 3.1. Хоккей в системе физического воспитания в вузах, среднеспециальных учебных заведениях и общеобразовательных школах.

Занятия семинарского типа

Организация и планирование учебно-тренировочного процесса по хоккею в вузах, среднеспециальных учебных заведениях общеобразовательных школах.

Проведение занятий со школьниками разного возраста по совершенствованию техники и тактики хоккея.

Самостоятельная работа

Подготовиться к проведению урока по хоккею со школьниками старшего возраста, включая разработку плана-конспекта.

РАЗДЕЛ 4. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ХОККЕЮ

Тема 4.1. Организация и проведение соревнований. Положения о соревнованиях

Занятия семинарского типа

Проведение организационных мероприятий по подготовке и проведению соревнований. Составление положения о соревнованиях.

Составление календаря соревнований, проведение жеребьёвки.

Самостоятельная работа

Составить сетки соревнований по круговой, с выбыванием и комбинированной системам.

4.2.3. Третий год обучения (5-й и 6-й семестры)

Разделы и темы дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)			Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	2	3	4	3		
Раздел 3. Спортивно-массовая работа по хоккею			4	3		
3.1. Особенности организации и проведения занятий с лицами среднего и пожилого возраста	V	1-2	4	3		
Раздел 5. Система многолетней подготовки юных хоккеистов			22	26		
5.1. Цель, задачи и характеристика основных составляющих системы подготовки юных хоккеистов	V	3	2	4		
5.2. Характеристика этапов многолетней подготовки юных хоккеистов	V	4-6	6	8		
5.3. Построение макро-, мезо- и микроциклов подготовки юных хоккеистов	V	7-10	8	10		
5.4. Организационно-методические формы и виды учебно-тренировочных занятий и виды их проведения	V	11-13	6	4		
Раздел 6. Система подготовки хоккеистов высокой квалификации			18	14		
6.1. Структура и содержание системы	V	14-15	4	4		

подготовки хоккеистов высокой квалификации						
Итого за V семестр:			30	33		
6.2. Виды подготовки в системе тренировки хоккеистов высокой квалификации	VI	24-26	6	4		
6.3. Построение процесса подготовки хоккеистов высокой квалификации на отдельных этапах годичного цикла	VI	27-30	8	6		
Раздел 7. Обеспечение подготовки хоккеистов			8	10		
7.1. Отбор юных хоккеистов для занятий хоккеем	VI	31-32	4	4		
7.2. Проблема отбора и комплектования команд высокой квалификации	VI	33	2	4		
7.3. Подготовка тренерских кадров по хоккею	VI	34	2	2		
Раздел 8. Управление подготовкой хоккеистов			4	6		
8.1. Программирование подготовки хоккеистов	VI	35-36	4	6		
Раздел 9. Научно-исследовательская (НИР) и учебно-исследовательская (УИРС) работа студентов			4	7		
9.1. Задачи и организация НИР по хоккею	VI	37	2	2		
9.2. Изучение методов и методик исследования, применяемых в НИР по хоккею	VI	38	2	5		
Итого за VI семестр:			30	33		зачет
Итого за III год обучения:			60	66		

РАЗДЕЛ 3. СПОРТИВНО-МАССОВАЯ РАБОТА ПО ХОККЕЮ

Тема 3.1 Особенности организации и проведения занятий с лицами среднего и пожилого возраста.

Занятия семинарского типа

Особенности работы по хоккею с лицами среднего и пожилого возраста. Проведение и комплектование групп, и составление текущего плана учебно-тренировочной работы. Методика проведения занятий с группами среднего и пожилого возраста.

Проведение учебно-тренировочных занятий с группами среднего и пожилого возраста по обучению и совершенствованию техники и тактики хоккея.

Самостоятельная работа

Подготовка к проведению учебно-тренировочных занятий по хоккею с группами среднего и пожилого возраста, включая разработку планов-конспектов.

РАЗДЕЛ 5. СИСТЕМА МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ

Тема 5.1. Цель, задачи и характеристика основных составляющих системы

Занятия семинарского типа

Динамика видов подготовки (физической, технической, тактической и соревновательной) и соотношение их объёмов в возрастном аспекте.

Содержание подготовки юных хоккеистов разного возраста по годам обучения.

Проведение учебно-тренировочных занятий по воспитанию физических качеств, обучению и совершенствованию техники и тактики с юными хоккеистами разного возраста и квалификации.

Самостоятельная работа

Содержание программ для ДЮСШ и СДЮШОР. Подобрать материал по видам подготовки на основе программ для различного возраста занимающихся.

Тема 5.2. Характеристика этапов многолетней подготовки юных хоккеистов.

Занятия семинарского типа

Средства, методы и методические подходы, применяемые в учебно-тренировочном процессе с юными хоккеистами разного возраста и квалификации.

Проведение учебно-тренировочных занятий по воспитанию физических качеств, обучению и совершенствованию техники и тактики с юными хоккеистами разного возраста и квалификации.

Самостоятельная работа

Особенности учебной и воспитательной работы с группами предварительной подготовки, начальной специализации, углублённой специализации и спортивного совершенствования.

Тема 5.3. Построение макро-, мезо- и микроциклов подготовки.

Занятия семинарского типа

Построение базовых мезоциклов. Задачи, направленность и динамика тренировочных нагрузок, соотношение видов подготовки. Динамика средств и методов.

Построение собственно тренировочных микроциклов. Задачи, динамика и направленность нагрузок по дням микроцикла. Динамика средств и методов.

Проведение серии тренировочных занятий разной направленности в определённой методической последовательности по совершенствованию технической и тактической подготовленности, обеспечивающей реализацию модели построения тренировочного микроцикла.

Самостоятельная работа

Охарактеризовать модели построения мезо- и микроциклов на общеподготовительном этапе.

Составить схемы распределения нагрузки в общеподготовительном и восстановительном микроциклах.

Тема 5.4. Организационно-методические формы и виды учебно-тренировочных занятий и методика их проведения.

Занятия семинарского типа

Проведение различных видов занятий, направленных на воспитание физических качеств и совершенствование техники и тактики хоккея: тематических (однонаправленных), комплексных (разнонаправленных), восстанавливающих, поддерживающих, развивающих, индивидуальных, групповых, командных.

Подготовка, проведение и анализ примерных тренировочных занятий различных видов и форм.

Проведение студентами занятий различных форм и видов, с последующим разбором и обсуждением.

Самостоятельная работа

Сущность и значение круговой и поточной форм проведения тренировочного процесса. Разработать варианты круговой и поточной тренировки с учётом особенностей их проведения.

РАЗДЕЛ 6. СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ ХОККЕИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Тема 6.1. Структура и содержание системы

Занятия семинарского типа

Цель определяет структуру и содержание системы и отражает конечный результат деятельности тренера и хоккеистов.

Системно-структурный подход к разработке и обоснованию системы подготовки хоккеистов высокой квалификации.

Состав и структура системы. Характеристика содержания первого (верхнего) уровня (тренировка, соревнование и восстановление) системы.

Характеристика содержания второго (нижнего) уровня системы (кадры, материально-методическое обеспечение).

Проведение практических занятий по совершенствованию физической, технической и тактической подготовки.

Самостоятельная работа

Отличительные черты отечественной системы подготовки хоккеистов в сравнении с системами ведущих хоккейных стран.

Тема 6.2. Виды подготовки в системе тренировки хоккеистов

Занятия семинарского типа

Динамика средств и методов воздействия на отдельные виды подготовки на этапах годового цикла.

Проведение практических занятий по совершенствованию физической, технической и тактической подготовки на отдельных этапах годового цикла.

Самостоятельная работа

Особенности построения физической, технической и тактической подготовки на отдельных этапах годового цикла.

Составить планы-конспекты и подготовиться к проведению практических занятий по совершенствованию физической, технической и тактической подготовки.

Тема 6.3. Построение процесса подготовки хоккеистов на отдельных этапах годового цикла

Занятия семинарского типа

План подготовки команды к официальным соревнованиям.

Подготовка и проведение студентами комплексных тренировочных занятий по совершенствованию физической, технической и тактической подготовки, при этом задачи занятия – средства и методы должны соответствовать конкретным этапам, мезо- и микроциклу и тренировочному дню.

К плану-конспекту студент прилагает объяснительную записку с обоснованием построения данного тренировочного занятия.

Самостоятельная работа

Особенности построения тренировочного процесса хоккеистов высокой квалификации на отдельных этапах годичного цикла.

РАЗДЕЛ 7. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОДГОТОВКИ ХОККЕИСТОВ

Тема 7.1. Отбор юных хоккеистов для занятий хоккеем

Занятия семинарского типа

Методика начального отбора. Методика определения игровых способностей, физического развития, технико-тактических способностей, игрового (оперативного) мышления. Метод экспертной оценки.

Особенности отбора кандидатов и комплектование сборных молодёжных команд (17-18 и 19-20 лет).

Проведение серии учебно-тренировочных игр.

Самостоятельная работа

Выполнить практические задания и подготовить отчёты по оценке готовности кандидатов в сборную команду юниоров по результатам педагогических наблюдений, тестирований и прямого общения.

Тема 7.2. Проблема отбора и комплектования команд высокой квалификации

Занятия семинарского типа

Состояние селекционной работы в командах высокой квалификации в нашей стране.

Сбор и изучение информации о рекомендуемых кандидатах.

Динамические наблюдения за кандидатами в ходе внутреннего чемпионата. Критерии оценки кандидатов. Взаимосвязь тренеров сборных и клубных команд в ходе отбора. Углублённое изучение кандидатов на тренировочных сборах.

Принципы комплектования звеньев команды.

Проведение учебно-тренировочных занятий по совершенствованию технико-тактической подготовки.

Самостоятельная работа

Педагогические наблюдения за игровой деятельностью хоккеистов-кандидатов в сборную команду с оценкой индивидуальных технико-тактических действий.

Тема 7.3. Подготовка тренерских кадров по хоккею

Занятия семинарского типа

Организация и проведение семинаров по подготовке тренеров-общественников по хоккею.

Самостоятельная работа

Изучить особенности подготовки кадров в специализированных вузах. Виды и сроки обучения. Структуру и содержание обучения.

Составить примерный план проведения семинара для тренеров-общественников в объёме 45 часов.

РАЗДЕЛ 8. УПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКОЙ ХОККЕИСТОВ

Тема 8.1. Программирование подготовки хоккеистов

Занятия семинарского типа

Разработка программ и планов подготовки хоккеистов на годичный цикл.

Составление оперативных планов на мезо- и микроциклы.

Проведение практических занятий по совершенствованию физической, технической и тактической подготовки на отдельных этапах годичного цикла.

Самостоятельная работа

Разработать и защитить план на годичный цикл подготовки юных хоккеистов старшего возраста.

РАЗДЕЛ 9. НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ (НИР) И УЧЕБНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ (УИРС) РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Тема 9.1. Задачи и организация НИР по хоккею

Занятия семинарского типа

Особенности УИРС по хоккею.

Изучение методов и методик исследования в ходе проведения учебно-тренировочных занятий по совершенствованию физической, технической и тактической подготовки.

Выполнение лабораторных, курсовых и выпускных квалификационных работ экспериментального характера.

Самостоятельная работа

Изучить теоретический курс НИР.

Тема 9.2. Изучение методов и методик исследования, применяемых в НИР по хоккею.

Занятия семинарского типа

Планирование и организация исследований. Подбор и назначение методов и методик исследования, соответствующих цели и задачам исследования. Определение контингента испытуемых. Проведение корректных обследований и тестирующих процедур.

Изучение и овладение методами и методиками исследования в ходе проведения учебно-тренировочных занятий по совершенствованию физической, технической и тактической подготовки.

Обследования студентами соревновательной и тренировочной деятельности хоккеистов.

Самостоятельная работа

Совершенствование навыков инструментальной оценки уровня общей и специальной физической подготовленности хоккеистов, а также оценки уровня их технико-тактического мастерства.

4.2.4. Четвёртый год обучения (7-й и 8-й семестры)

Разделы и темы дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)			Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	2	3	5	6	7	
Раздел 7. Обеспечение подготовки хоккеистов			6	14		
7.4. Материально-техническое обеспечение	VII	1	2	6		
7.5. Научно-методическое обеспечение	VII	2-3	4	8		
Раздел 8. Управление подготовкой хоккеистов			38	116		
8.1. Программирование подготовки хоккеистов	VII	4-6	6	18		
8.2. Контроль в системе подготовки хоккеистов	VII	7-11	10	34		
8.3. Управление тренировочным процессом хоккеистов	VII	12-15	8	30		
Итого за VII семестр:			30	96		
8.4. Управление соревновательной деятельностью хоккеистов	VIII	27-29	10	22		
8.5. Восстановительные мероприятия	VIII	29	2	6		
8.6. Профилактика травматизма	VIII	30	2	6		
Раздел 9. Научно-исследовательская (НИР) и учебно-исследовательская (УИРС) работа студентов			16	35		

9.1. Задачи и организация НИР по хоккею	VIII	30	2	6		
9.2. Изучение методов и методик исследования, применяемых в НИР по хоккею	VIII	30-31	8	18		
9.3. НИР и УИРС в процессе обучения студентов	VIII	32	6	11		
Итого за VIII семестр:			30	69	9	экзамен
Итого за IV год обучения:			60	165	9	

РАЗДЕЛ 7. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОДГОТОВКИ ХОККЕИСТОВ

Тема 7.1. Материально-техническое обеспечение

Занятия семинарского типа

Материально-техническое обеспечение как важный фактор эффективности проведения процесса подготовки хоккеистов, его задачи и содержание.

Характеристика видов материально технического обеспечения. Современные технические средства и аппаратура. Устройства, применяемые в хоккее.

Строительство спортсооружений: катков с искусственным льдом, залов для занятий атлетизмом. Обеспечение необходимых условий для нормального проведения занятий: ледовая арена, отвечающая необходимым требованиям (должное состояние льда и освещённости, наличие соответствующего оборудования и инвентаря).

Анализ современных технических средств и методика их использования в процессе подготовки хоккеистов.

Современная учебно-тренировочная база и её обеспечение необходимым оборудованием, инвентарём, техническими средствами.

Проблема оптимального обеспечения в быту и на тренировочных сборах (место проживания, зарплата, питание, отдых, культурные программы и др.).

Самостоятельная работа

Ознакомиться с учебно-тренировочной базой одной из команд КХЛ, её оснащением тренажёрным и специальным оборудованием, условиями проживания и быта спортсменов и тренеров.

Тема 7.2. Научно-методическое обеспечение

Занятия семинарского типа

Задачи и организация научно-методического обеспечения подготовки хоккеистов. Характеристика разделов работы по научно-методическому обеспечению: прогнозирование, моделирование, программирование, отбор, реализация программ и планов, комплексный контроль.

Формирование комплексных научных групп (КНГ).

Задачи и содержание работы педагогического и медико-биологического секторов КНГ.

Разработка рекомендаций по повышению эффективности процесса подготовки хоккеистов – как наиболее важная результирующая функция деятельности КНГ.

Взаимосвязь работы комплексной научной группы и тренерского состава.

Принципы организации комплексных научных групп (КНГ) по научно-методическому обеспечению подготовки команд высокой квалификации.

Задачи, стоящие перед КНГ и содержание её работы. Взаимодействие с тренерским составом.

Анализ содержания основных разделов работы КНГ (прогнозирование, моделирование, программирование, контроль) по научно-методическому обеспечению подготовки хоккеистов высокой квалификации.

Планирование и отчётность работы КНГ. Разработка долгосрочных и текущих планов.

Технология составления текущих и итоговых планов.

Самостоятельная работа

Изучить организацию и методику проведения работы по научно-методическому обеспечению подготовки и выступлению сборных команд юниоров (17-18 лет).

РАЗДЕЛ 8. УПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКОЙ ХОККЕИСТОВ

Тема 8.1. Программирование подготовки хоккеистов

Занятия семинарского типа

Программирование – как основанная функция управления процессом подготовки хоккеистов высокой квалификации.

Методические подходы к разработке комплексных целевых программ на олимпийский цикл подготовки хоккеистов высокой квалификации.

Технология разработки текущих и оперативных программ и планов. Основные требования, предъявляемые к планам.

Основные этапы разработки плана:

- сбор и анализ информации;
- прогнозирование;
- моделирование;
- формирование плана (постановка цели и задач, распределение нагрузок разного характера и направленности, динамика средств и методов);
- внесение коррекции (в ходе реализации плана).

Составление текущих (на годичный цикл) и оперативных (на мезоцикл) программ и планов подготовки хоккеистов высокой квалификации.

Самостоятельная работа

Изучить особенности программирования (планирования) процесса подготовки хоккеистов высокой квалификации.

Разработать индивидуальный план для одного из хоккеистов команды высокой квалификации в соответствии с его возрастом, уровнем здоровья, функциональной и специальной подготовленностью и выполняемыми функциональными обязанностями в игре (вратарь, защитник, нападающий).

Тема 8.2. Контроль в системе подготовки хоккеистов

Занятия семинарского типа

Контроль как важная составляющая системы подготовки хоккеистов. Этапный, текущий и оперативный контроль. Контроль психолого-педагогический и медико-биологический.

Контроль соревновательной и тренировочной деятельности хоккеистов.

Контроль соревновательных и тренировочных нагрузок и эффективности соревновательной и тренировочной деятельности.

Контроль уровня общей и специальной подготовленности хоккеистов.

Контроль в системе подготовки юных хоккеистов.

Контроль в системе подготовки хоккеистов высокой квалификации. Этапный, текущий и оперативный контроль. Содержание углублённого медицинского обследования (УМО), этапного комплексного обследования (ЭКО), текущего контроля.

Содержание и методика проведения этапных комплексных обследований в годичном цикле подготовки хоккеистов высокой квалификации.

Методика обследования соревновательной и тренировочной деятельности хоккеистов, в том числе с помощью технических средств и компьютерных технологий.

Проведение студентами тестирующих процедур по оценке уровня специальной физической подготовленности хоккеистов, а также обследование соревновательной деятельности хоккеистов с использованием современных инструментальных методик и компьютерных технологий.

Самостоятельная работа

Изучить методику оценки уровня общей и специальной подготовленности хоккеистов. Разработать систему тестов по оценке физической и технико-тактической подготовленности хоккеистов.

Провести тесты и тестирующие процедуры по оценке общей и специальной физической подготовленности юных хоккеистов ДЮСШ и СДЮШОР. Подготовить и защитить отчёт.

Тема 8.3. Управление тренировочным процессом хоккеистов

Занятия семинарского типа

Современные подходы к системе управления подготовкой хоккеистов.

Основные функции управления тренировочной деятельностью хоккеистов (программирование, реализация планов тренировки, контроль тренировочного процесса).

Основные средства и методы управления тренировочной деятельности хоккеистов.

Подходы к оптимизации тренировочного процесса. Формирование в тренировочном процессе игровых концепций команды.

Характеристика стратегического управления тренировочным процессом на относительно продолжительных временных отрезках. Разработка программ и планов подготовки хоккеистов. Обеспечение надлежащих материально-технических условий проведения тренировочного процесса. Доукомплектование состава команды. Создание нормального работоспособного коллектива единомышленников.

Проведение практических занятий разной направленности с акцентами на демонстрацию управленческой деятельности тренера.

Проведение студентами комплексных тренировочных занятий с акцентом на оценку управленческой деятельности проводящего – тренера.

Самостоятельная работа

Проанализировать методические подходы к разработке плана предстоящего матча. Изучить методику проведения установки и управления тренером игровой деятельностью хоккеистов в ходе матча, с последующим разбором матча.

Разработать план предстоящего матча и подготовить его к апробации в предигровой тренировке.

Тема 9.4. Управление соревновательной деятельностью хоккеистов

Занятия семинарского типа

Виды управления соревновательной деятельностью хоккеистов.

Характеристика стратегического управления. Организационные, методические и руководящие действия тренера, направленные на проведение подготовительных, контрольных и официальных игр.

Составление плана подготовительных игр с определением их количества и последовательности с конкретными командами-соперницами. Определение стратегической линии в проведении различных мероприятий в ходе официальных матчей.

Характеристика оперативного управления. Подготовка хоккеистов к матчу и управление их действиями в ходе матча.

Характеристика и методика стратегического управления соревновательной деятельностью хоккеистов.

Сбор информации о противнике.

Разработка студентами плана предстоящего матча с конкретным противником. Уточнение плана после предигровой тренировки. Установка на матч и управление игровой деятельностью хоккеистов в ходе матча. Указания в перерывах. Разбор матча с оценкой степени выполнения плана хоккеистами и управленческой деятельности тренера.

Самостоятельная работа

Изучить и проанализировать методические подходы к организации и проведению оперативной управленческой деятельности тренера при подготовке и проведении конкретного матча.

Разработать план предстоящего матча с конкретным противником.

Тема 8.5. Восстановительные мероприятия

Занятия семинарского типа

Виды и значимость восстановительных мероприятий как составной части системы подготовки хоккеистов.

Психолого-педагогические восстановительные мероприятия, строгая нормирование нагрузок, переключение на другой вид деятельности (активный отдых). Борьба с монотонностью занятий, повышение интереса и эмоционального настроения. Применение развлекательных мероприятий, аутогенной и психорегулирующей тренировки.

Медико-биологические восстановительные мероприятия. Фармакологические препараты. Физические средства: баня, массаж, барокамеры, свето- и магнитопроцедуры и др.

Тактика применения средств восстановления на отдельных этапах годового цикла.

Изучение методик использования различных средств восстановления.

Ознакомление с работой восстановительных центров ведущих хоккейных клубов.

Проведение студентами педагогических и гигиенических средств восстановления.

Самостоятельная работа

Изучить методику комплексного применения различных средств восстановления.

Тема 8.6. Профилактика травматизма

Занятия семинарского типа

Характеристика видов травматизма в хоккее: ушибы, рассечения, растяжения мышц ног и плечевого пояса, травмы коленного и голеностопного суставов и др.

Профилактика травматизма. Научно и методически обоснованный режим тренировок и отдыха.

Грамотное использование эффективных средств восстановления.

Анализ методических подходов по профилактике травматизма в хоккее. Соблюдение основных методических положений при ведении учебно-тренировочного процесса.

Строгое нормирование тренировочных нагрузок. Качественная подготовка органов, функциональных систем и двигательного аппарата в подготовительной части занятий. Обеспечение нормальных условий проведения занятий, высококачественным защитным инвентарём: шлемы, маски, щитки и др.

Самостоятельная работа

Изучить причины травматизма в хоккее, а также основные мероприятия, средства и методы по его профилактике:

- преодоление причин, обуславливающих травматизм (нерегулярность занятий, несоблюдение санитарно-гигиенических требований, отсутствие врачебного контроля и др.);
- правильная организация учебно-тренировочного процесса;
- воспитание физических качеств в соответствии с особенностями хоккея;
- подбор наиболее рациональных (с учётом индивидуальных особенностей спортсмена) упражнений;
- постоянный контроль состояния здоровья и самочувствия хоккеистов.

Раздел 10. Научно-исследовательская работа (НИР) и учебно-исследовательская (УИРС) работа студентов

Тема 10.1. Задачи и организация НИР по хоккею

Занятия семинарского типа

Основные задачи НИР по хоккею. Состояние НИР по хоккею в настоящее время и перспективы её развития. Проблематика научных исследований по хоккею.

Определение основных направлений исследований. Внедрение научных исследований по хоккею в практику подготовки хоккеистов.

Организация научных исследований. Выбор темы исследования.
Определение направления исследования.

Составление плана исследования. Формирование рабочей гипотезы исследования. Подбор методов и методик исследований.

Обеспечение контингента испытуемых и условий исследования.

Самостоятельная работа

Ознакомиться с работой смежных научно-исследовательских организаций и комплексных научных групп (КНГ).

Изучить перспективы НИР: определение основных направлений исследования - в технике, в физической и психологической подготовке, в методике тренировки. Внедрение результатов в практику.

Тема 10.2. Изучение методов и методик исследования, применяемых в НИР по хоккею

Занятия семинарского типа

Характеристика групп методов, преимущественно используемых студентами при выполнении выпускных квалификационных работ: теоретический анализ литературы, педагогические наблюдения, тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Характеристика используемых инструментальных методик и технических средств: измерительный комплекс «Хоккей», измерительный стенд, электронная дорожка, спорт-тестеры, видеотехника, компьютерные технологии.

Метрологический контроль научной аппаратуры.

Планирование и организация исследований.

Изучение и овладение методами и методиками научных исследований.

Проведение студентами исследований в плане выполнения выпускных квалификационных работ.

Обследование соревновательной и тренировочной деятельности хоккеистов.

Проведение тестов и тестирующих процедур по оценке уровня подготовленности хоккеистов.

Самостоятельная работа

Изучить методы и методики исследований. Подбор и назначение методик, соответствующих цели и задачам исследований. Информативность методик. Рациональный выбор измерительной и регистрирующей аппаратуры. Специальные и портативные методики, используемые в хоккее. Виды получаемой информации (графическая, цифровая), её обработка. Частные методики. Требования, предъявляемые к научным методикам исследования.

Тема 10.3. НИР и УИРС в процессе обучения студентов

Занятия семинарского типа

Задачи, значение и особенности НИР и УИРС по хоккею.

Формы проведения НИР и УИРС. Учебные и лабораторные занятия. Сообщения, доклады, рефераты, заседания научного студенческого кружка, конференции, семинары.

Требования к выполнению выпускных квалификационных работ. Структура выпускной квалификационной работы. Написание введения, отдельных глав, заключения, выводов, их логическая взаимосвязь и соответствующее оформление работы. Подбор иллюстративного материала. Корректировка текстового и табличного материала.

Технология написания и оформления выпускной квалификационной работы.

Технология написания доклада к защите выпускной квалификационной работы. Подбор иллюстративного материала и корректировка текста по содержанию, логике изложения и времени.

Предварительная апробация выпускных квалификационных работ.

Самостоятельная работа

Выполнение и оформление выпускной квалификационной работы. Окончательная корректировка доклада, взаимосвязи текста и иллюстраций. Репетиция доклада. Вопросы по содержанию работы и соответствующие ответы.

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).

1 курс

Вопросы для устного ответа на зачете

1. Раскройте тезис: «Физическая подготовка – основа спортивного мастерства.
2. Охарактеризуйте виды физической подготовки.
3. Физическая подготовка в системе тренировки хоккеистов. Значение и виды физической подготовки, характеристика различных форм, средств и методов.
4. Силовые качества хоккеистов и формы их проявления в соревновательной деятельности.
5. Средства, методы и режимы работы при воспитании собственно силовых качеств.
6. Скоростные и скоростно-силовые качества хоккеистов и формы их проявления в соревновательной деятельности.
7. Средства, методы и режимы работы при воспитании собственно силовых качеств.
8. Характеристика скоростных качеств хоккеиста. Формы проявления скоростных качеств. Факторы, определяющие уровень проявления скоростных качеств.
9. Быстрота двигательной реакции. Виды реакции и их характеристика. Методика развития быстроты реакции.

10. Стартовая и дистанционная скорость хоккеиста. Факторы, определяющие проявление. Методика развития стартовой и дистанционной скорости.
11. Определение и характеристика выносливости хоккеиста и виды ее проявления в соревновательной деятельности.
12. Аэробный механизм энергообеспечения деятельности хоккеиста. Его характеристика. Методика совершенствования аэробных способностей хоккеиста.
13. Анаэробно-гликолитический механизм энергообеспечения деятельности хоккеиста. Его характеристика и методика совершенствования.
14. Анаэробно-алактатный механизм энергообеспечения деятельности хоккеиста. Его характеристика и методика совершенствования.
15. Характеристика координационных качеств хоккеиста и формы их проявления в соревновательной деятельности.
16. Характеристика физического качества – гибкость. Методы, средства и методические приемы по воспитанию гибкости.
17. Раскройте понятия и классификацию техники хоккея, структуру технического приема. Признаки классификации.
18. Охарактеризуйте основные методы обучения приемам техники.
19. Раскройте факторы, лимитирующие эффективность и результативность бросков и ударов шайбы.
20. Раскройте понятия и классификацию тактики хоккея.
21. Покажите тактические варианты организации атаки- выход из зоны защиты.
22. Покажите тактические варианты завершающей фазы атаки с хода.
23. Проведите анализ вариантов тактики и контратакующих действий из зоны защиты и средней зоны.
24. Раскройте сущность позиционной атаки. Покажите тактические варианты позиционной атаки, практикуемые в современном хоккее.
25. Раскройте принципы командных оборонительных действий хоккеистов.
26. Охарактеризуйте активную тактическую оборонительную систему 2:1:2.

27. Охарактеризуйте тактическую малоактивную оборонительную систему 1:4.

28. Раскройте педагогические принципы обучения и их реализацию в процессе обучения хоккеистов технико-тактическим приемам игры.

2 курс

Вопросы для устного ответа на зачете

1. Понятия: подготовка, тренировка и обучение. Дать их характеристику на конкретных примерах работы с хоккеистами.
2. Физическая подготовка в системе тренировки хоккеистов. Значение и виды физической подготовки, характеристика различных форм, средств и методов.
3. Силовые качества хоккеистов. Виды силовых качеств, их характеристика. Факторы, определяющие силу спортсмена.
4. Техника передвижения хоккеиста на коньках, классификация. Биомеханический анализ бега скользящими шагами. Методика обучения бегу скользящими шагами.
5. Средства, методы и режимы работы при воспитании собственно силовых качеств.
6. Техника ударов и бросков шайбы. Виды бросков и их характеристика. Биомеханический анализ броска шайбы. Методика обучения и совершенствования.
7. Средства, методы и режимы работы мышц при воспитании скоростно-силовых качеств.
8. Техника поворотов хоккеиста на коньках. Виды поворота, их характеристика и анализ. Методика обучения.
9. Техника отбора шайбы клюшкой. Виды отбора шайбы клюшкой и их характеристика. Методика обучения отбору шайбы клюшкой.

10. Характеристика скоростных качеств хоккеиста. Формы проявления скоростных качеств. Факторы, определяющие уровень проявления скоростных качеств.
11. Техника отбора шайбы с применением силовой борьбы. Виды силовых проявлений и их характеристика. Методика обучения отбора шайбы с применением силовой борьбы.
12. Быстрота двигательной реакции. Виды реакции и их характеристика. Методика развития быстроты реакции.
13. Техника игры вратаря. Классификация техники. Анализ и методика обучения и отбивания шайбы.
14. Стартовая и дистанционная скорость хоккеиста. Факторы, определяющие их проявление. Методика развития стартовой и дистанционной скорости.
15. Техника бега спиной вперёд. Виды техники бега спиной вперёд и их характеристики. Анализ техники бега спиной вперёд скрестными шагами и методика обучения.
16. Скоростная подготовка в структуре тренировки хоккеистов.
17. Техника игры вратаря. Анализ и методика обучению продвижению вратаря на коньках.
18. Определение и характеристика выносливости хоккеиста. Виды выносливости. Факторы их определяющие. Механизмы биоэнергетического обеспечения игровой деятельности хоккеиста
19. Понятия: тактика и тактическая подготовка. Формы тактической подготовки и их характеристика.
20. Аэробный механизм энергообеспечения деятельности хоккеиста. Его характеристика. Методика совершенствования аэробных способностей хоккеиста.
21. Индивидуальные технико-тактические действия хоккеистов в атаке. Их характеристика. Методика обучения и совершенствования индивидуальных тактических действий в атаке.

22. Анаэробно-гликолитический механизм энергообеспечения деятельности хоккеиста. Его характеристика и методика совершенствования.
23. Индивидуальные технико-тактические действия в обороне. Их характеристика и методика обучения и совершенствования.
24. Анаэробно-алактатный механизм энергообеспечения деятельности хоккеиста. Его характеристика и методика совершенствования.
25. Групповые тактические действия хоккеистов в атаке и обороне, их характеристика, методика обучения и совершенствования.
26. Тренировочные нагрузки. Классификация нагрузок, методические подходы к нормированию тренировочных нагрузок.
27. Командная тактика нападения. Виды атакующих действий. Характеристика отдельных фаз атаки. Методика обучения и совершенствования атакующих действий.
28. Воспитание выносливости в системе тренировки хоккеистов. Особенности воспитания выносливости на отдельных этапах годичного цикла.
29. Командная тактика обороны. Характеристика малоактивных оборонительных систем. Методика обучения и совершенствования оборонительной системы 1-4.
30. Характеристика ловкости, или координационных способностей хоккеиста. Факторы, определяющие ловкость хоккеиста.
31. Командная тактика обороны. Характеристика активных оборонительных систем. Методика обучения и совершенствования оборонительной системы 2-1-2.
32. Методика воспитания ловкости у хоккеистов. Анализ средств, методов и методических приёмов воспитания ловкости.
33. Контратаки из различных углов хоккейной площадки. Их характеристика, методика обучения и совершенствования.
34. Характеристика физического качества – гибкость. Методы, средства и методические приёмы по воспитанию гибкости.

35. Позиционное нападение, его характеристика и методика обучения и совершенствования одного из тактических вариантов позиционного нападения.
36. Психологическая подготовка хоккеиста к предстоящему матчу. Её характеристика, задачи, формы и содержание.
37. Тактика игры в численном неравенстве. Методика обучения и совершенствования игры в меньшинстве.
38. Задачи, формы и содержание интеллектуальной подготовки хоккеиста.
39. Тактика игры в численном неравенстве. Методика обучения и совершенствования игры в большинстве
40. Организация и проведение соревнований по хоккею. Виды соревнований, положение о соревнованиях, характеристика систем розыгрыша.
41. Методика совершенствования психических функций восприятия и памяти.

3 курс

Вопросы для устного ответа на зачете

1. Организационно-методические особенности проведения занятий с группами среднего и пожилого возраста.
2. Возрастные особенности юных хоккеистов 10-12 лет.
3. Особенности физической подготовки юных хоккеистов 13-14 лет.
4. Система многолетней подготовки юных хоккеистов.
5. Структура и содержание этапов предварительной и начальной подготовки юных хоккеистов.
6. Основные требования, предъявляемые к планам учебно-тренировочной работы.
7. Возрастные особенности хоккеистов 13-14 лет.
8. Структура и содержание этапа углублённой специализации подготовки юных хоккеистов.
9. Особенности технической подготовки юных хоккеистов 10-12 лет.

10. Технология составления текущего (годового) плана учебно-тренировочной работы.
11. Виды педагогического контроля за подготовкой юных хоккеистов.
12. Задачи, объём и виды соревновательной подготовки юных хоккеистов в возрастном аспекте.
13. Особенности технико-тактической подготовки групп спортивного совершенствования.
14. Особенности работы тренера с группами предварительной подготовки.
15. Возрастные особенности юных хоккеистов 15-16 лет.
16. Организация и методика проведения начального отбора.
17. Возрастные особенности хоккеистов 17-18 лет.
18. Особенности физической подготовки юных хоккеистов 10-12 лет.
19. Состояние и перспективы развития детско-юношеского хоккея в нашей стране.
20. Система подготовки хоккеистов высокой квалификации. Характеристика составляющих системы.
21. Структура и содержание тренировочного занятия.
22. Построение тренировочного процесса в подготовительном периоде. Задачи, динамика нагрузок, цикличность, средства и методы.
23. Структура годичного цикла тренировки хоккеистов.
24. Особенности построения втягивающего мезоцикла. Задачи, структура и содержание.
25. Построение общеподготовительного развивающего мезоцикла. Задачи, структура, направленность и динамика нагрузок.
26. Построение базового специального мезоцикла. Задачи, структура и содержание.
27. Особенности построения межигровых микроциклов.
28. Построение промежуточного этапа. Задачи, характеристика, структура и содержание.

29. Планирование процесса подготовки хоккеистов. Виды планов и их характеристика.
30. Построение переходного периода. Задачи, структура и содержание.
31. Перспективное планирование в хоккее. Характеристика содержания перспективного плана.
32. Научно-методическое обеспечение подготовки хоккеистов.
33. Оперативное планирование. Технология составления оперативных планов.
34. Виды микроциклов. Их характеристика и особенности построения.
35. Динамика нагрузок разной величины и направленности в тренировке хоккеистов на этапах общей и специальной подготовки.
36. Виды мезоциклов. Их характеристика и особенности построения на этапах годового цикла.
37. Особенности построения предсоревновательного мезоцикла.
38. Характеристика физических нагрузок. Определение и классификация.
39. Методика определения величины и направленности тренировочных нагрузок.
40. Динамика средств и методов тренировки на этапах подготовительного периода.

4 курс

Вопросы для устного ответа на экзамене

1. Современное оборудование, тренажерные устройства и технические средства и методика их применения в тренировочном процессе.
2. Задачи и организация работы по научно-методическому обеспечению подготовки высококвалифицированных хоккеистов.
3. Основные функции и критерии оценки управленческой деятельности тренера.
4. Методические подходы к проведению установки на матч и к его разбору.
5. Стратегия применения различных восстанавливающих средств на отдельных этапах годового цикла.
6. Основные направления научных исследований по хоккею.

7. Значение, формы и содержание индивидуального планирования.
8. Виды и формы учёта учебно-тренировочной работы.
9. Основные средства и методы воспитательной работы в командах.
10. Задачи и содержание текущих врачебных обследований.
11. Задачи и содержание самоконтроля.
12. Медико-биологические восстановительные мероприятия.
13. Технология проведения исследования.
14. Технология обработки материалов исследования, и требования к литературно-графическому оформлению исследовательской работы.
15. Формы и содержание учебно-исследовательской и научно-исследовательской работы студентов.
16. Травматизм при занятиях хоккеем. Причины возникновения и признаки различных спортивных травм. Доврачебная помощь (остановка кровотечения, переноска пострадавших). Меры профилактики.
17. Методика использования современных технических средств в подготовке команд высокой квалификации.
18. Методика регистрации и оценки соревновательной деятельности хоккеистов.
19. Содержание основных технологических процедур, обеспечивающих управление системой подготовки спортсмена (постановка цели, прогнозирование, моделирование, программирование, комплексный подход, принятие решений).
20. Методические подходы к оценке тренировочной и соревновательной деятельности хоккеистов высокой квалификации.
21. Текущее планирование, Характеристика и технология составления текущего плана.
22. Научно-методическое обеспечение подготовки хоккеистов.
23. Оперативное планирование. Виды планирования, Технология составления оперативных планов.
24. Питание хоккеиста – как фактор, способствующий его восстановлению после больших физических нагрузок.

- 25.Методические подходы к нормированию тренировочных нагрузок.
- 26.Контроль физической и технико-тактической подготовленности. Характеристика практикуемых в настоящее время в хоккее тестов.
- 27.Психолого-педагогические восстановительные мероприятия. Характеристика и методика их применения.
- 28.Планирование процесса подготовки хоккеистов. Виды планов и их характеристика.
- 29.Этапные комплексные обследования, их характеристика и методика применения в годичном цикле.
- 30.Перспективное планирование в хоккее. Характеристика содержания перспективного плана.
- 31.Материально-техническое обеспечение процесса подготовки хоккеистов.
- 32.Структура и содержание тренировочного занятия.
- 33.Педагогический контроль в тренировке хоккеистов. Оценка физического состояния уровня подготовленности хоккеистов.
- 34.Физические восстановительные мероприятия, их характеристика и методика применения.
- 35.Текущий контроль в подготовке хоккеистов. Оценка соревновательной деятельности.
- 36.Контроль тренировочной деятельности хоккеистов. Оценка величины и направленности тренировочных нагрузок.
- 37.Характеристика физических нагрузок.
- 38.Методика определения величины и направленности тренировочных нагрузок.
- 39.Характеристика оперативного управления соревновательной деятельностью хоккеистов.
- 40.Характеристика стратегического управления соревновательной деятельностью хоккеистов.

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

а) основная литература:

1. Азбука хоккея с шайбой : [пер. со швед, яз.] / авт. проекта Томми Боустедт ; Федер. хоккея Респ. Беларусь, Федер. хоккея Швеции. - Минск: Белорус, энцикл. им. Петруся Бровки, 2011. - 360 с.: ил.
2. Горбунов В.В. История зимних олимпийских видов спорта / В.В. Горбунов. - М.: Чистые пруды, 2010. - 31 с.
3. Кирсанова Л.В. Психология судейства в хоккее на льду / Л.В. Кирсанова, А.А. Поляков. - М.: Сов. спорт, 2012. - 82 с.: табл
4. Ледовые арены : [учеб. пособие] : [утв. метод. Советом Федер. гос. образоват. учреждения проф. образования "Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, С.-Петербур."] / [под общ. ред.: Жестяникова Л.В., Загайнова М.В.] ; Автоном. некоммерч. орг. "Организац. ком. 22 Олимп, зим. игр и 11 Паралимп. зим. игр 2014 г. в г.Сочи". - М.: [Б. м.]; СПб., 2011. - 280 с: ил.
5. Практическое руководство для тренеров : прогр. ИИХФ "Учимся играть в хоккей" : ступень D / [под общ. ред. Ю.В. Королева] ; [пер с англ.: Л.А. Зараховича, В.Л. Звонкова]. - М.: Человек, 2012. – 84с.: ил.
6. Практическое руководство для тренеров : прогр. ИИХФ "Учимся играть в хоккей" : ступень С / [под общ. ред. Ю.В. Королева] ; [пер с англ.: Л.А. Зараховича]. - М.: Человек, 2012. – 83с.: ил.
7. Практическое руководство для тренеров : прогр. ИИХФ "Учимся играть в хоккей" : ступень В / [под общ. ред. Ю.В. Королева] ; [пер с англ.: Л.А. Зараховича]. - М.: Человек, 2012. – 80с.: ил.
8. Практическое руководство для тренеров : прогр. ИИХФ "Учимся играть в хоккей" : ступень А / [под общ. ред. Ю.В. Королева] ; [пер с англ.: Л.А. Зараховича]. - М.: Человек, 2012. – 94с.: ил.

9. Савин В.П. Теория и методика хоккея : учеб. для студентов акад. и вузов физ. культуры по направлению 521900; по спец. 022300 : доп. Умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта / Савин Валентин Павлович. - М.: ACADEMIA, 2003. - 399 с.: ил.
10. Савин В.П. Оценка уровня физической подготовленности хоккейных вратарей 15-16 лет и его динамики в подготовительном периоде : метод, разраб. для студентов РГУФК / В.П. Савин, Г.Г. Удилов, В.В. Крутских. - М.: Физ. культура, 2006. - 24 с.: ил.
11. Савин В.П. Технология планирования учебно-тренировочного процесса в ДЮСШ : метод, разраб. для студентов и слушателей ИППК РГУФК / В.П. Савин, Г.Г. Удилов, В.С. Львов. - М.: Физ. культура, 2006. - 23 с.: ил.
12. Спортивно-педагогическое совершенствование (хоккей) : рабочая прогр. дисциплины : направление подгот. 034300.62 : профиль подгот. "Спортив. подгот." : квалификация (степень) выпускника - бакалавр : форма обучения - оч. и заоч. : [утв. и рек. эмс "РГУФКСМиТ"] / [сост.: Давыдов Алексей Петрович, Крутских Владислав Вячеславович] ; М-во спорта, туризма и молодеж. политики РФ, Федер. гос. бюджет, образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М., 2012. - 36 с. : табл.
13. Твист П. Хоккей: теория и практика . предисл. Павла Буре. - М.: Астрель: АСТ, 2009. – 288 с.: ил.
14. Тихомиров А.К. Управление подготовкой в спорте : монография / А.К. Тихомиров; Моск. гос. акад. физ. культуры. - Малаховка: Кн. И Бизнес, 2010. - 229 с.: ил.

б) дополнительная литература:

1. Букатин А.Ю. Хоккей / Букатин А.Ю., Лукашин Ю.С. - М.: ФиС, 2000. - 182 с.: ил.
2. Игра вратаря в хоккее с шайбой : Техн. приемы, доказавшие эффективность и помогающие вратарям надежно защищать свои ворота

- [пер. с англ.] = Hockey goaltending : Proven techniques for dominating the net / под ред. Брайана Даккорда = Brian Daccord editor. - Киев: Олимп. лит., 2013. - 263 с.: ил.
3. Никонов Ю.В. Физическая подготовка хоккеистов: методическое пособие / Ю.В. Никонов. – Минск : Витпостер, 2014.- 576 с.
 4. Петрушкина Н.П. Комплексный контроль в системе управления подготовкой высококвалифицированных хоккеистов : учеб. пособие предназначено для студентов направления 032100 специальности 032101 / Н.П. Петрушкина, Е.Ф. Сурина-Марышева, В.А. Пономарева ; Федер. агентство по физ. культуре и спорту, Урал. гос. ун-т физ, культуры. - Челябинск: [Изд-во УралГУФК], 2007. - 68 с.: табл.
 5. Савин В.П. Особенности подготовки юных вратарей в хоккее: Рек. УМО по образованию в области физ. культуры и спорта : учеб. пособие / Савин В.П., Удилов Г.Г., Крутских В.В.; РГАФК. - М., 2002. - 61 с: табл.
 6. Тарасов А.В. Хоккей. Родоначальники и новички / А.В. Тарасов. – Москва: Эксмо, 2015. – 408 с.: ил.
 7. Черапкина Л.П. Физиология спорта (на примере хоккея) : [учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений физ. культуры и спорта, обучающихся по направлению 032100 и по специальности 032101] : доп. Федер. агентством по физ. культуре и спорту / Л.П. Черапкина, В.Г. Тристан ; Федер. агентство по физ. культуре и спорту, Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта, Каф. анатомии и физиологии. - Омск: [Изд-во СибГУФК], 2006. - 80 с: ил.
 8. Шестаков М.П. Специальная физическая подготовка хоккеистов / Шестаков М.П., Назаров А.П., Черенков Д.Р. - [М.]: СпортАкадемПресс, 2000. - 143 с.: ил.

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети

«Интернет»:

Справочно-информационные сайты:

<http://www.iihf.com>,
<http://www.fhr.ru>,
<http://www.khl.ru>,
<http://www.kidshockey.ru>
<http://www.fhmoscow.com>

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

–программное обеспечение дисциплины (модуля):

- 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 «Рукопонт» ЭБС www.rucont.ru
- Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ www.rsl.ru

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).

- Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных и групповых консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской (УСЗК, кафедра ТИМ хоккея им. А.В. Тарасова, 148, 124).
- Музей истории хоккея – около 250 экспонатов.
- Коробка хоккейная (2008 г.в.).
- Станок для заточки коньков.
- Форма хоккейная – 60 комплектов для полевых игроков, 4 комплекта для вратаря.

Научная аппаратура и оргтехника (год выпуска)

- Видеокамера SONY HDR-НС7Е – 2011 г.
- Диктофон OLYMPUS WS-300М – 2013 г.
- Компьютер комплектации «Стандарт» - 2008 г. (14 шт.)
- Компьютер комплектации «ФАЙЛ-СЕРВЕР»
- Конференция-приставка «Система» ТФК-12М – 2008 г.
- Конференция-приставка «Система» ТФС-6/1 – 2008 г.
- Многофункциональное устройство Canon I-SENSYS MF-4120 – 2010 г.
- Мониторы сердечного ритма: ACCUREX PLUS, VantageNV, A Unterface
- Ноутбук Intel 2000 T550 – 2007 г.
- Ноутбук экран 13” TOSHIBA Satellite V400-18E-PU – 2009 г.
- Плеер компактный с поддержкой HDMI и выходом DVI/HDMI – 2012 г.
- Проектор BenQ SVGA в компьютере с проводом Kramer XGA 23 м. – 2013 г.
- Рекордер DVD/HDV BDK DW9955K – 2009 г.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) *Спортивно-педагогическое совершенствование (хоккей)* для обучающихся института СиФВ, 1 курса, направления подготовки/ специальности 49.03.01 *Физическая культура, направленности (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной формы обучения*

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ хоккея им. А.В. Тарасова

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1,2 семестры

Форма промежуточной аттестации: *зачет – 2 семестр*

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) ¹	Максимальное кол-во баллов
1	Опрос по теме «Структура соревновательной деятельности хоккеистов»	2 неделя	10
2	Контрольная работа по теме «Физические качества хоккеиста»	8 неделя	5
3	Контрольная работа по теме «Техника хоккея»	15 неделя	5
4	Подготовка реферата по теме «Тактика хоккея»	26 неделя	10
5	Подготовка доклада на тему «Основы методики обучения и совершенствования игровой деятельности»	28 неделя	10
6	опрос по теме «Методика обучения и совершенствования техники хоккея»	33 неделя	10
7	Подготовка доклада по теме «Особенности организации и проведения занятий по хоккею с детьми по месту жительства»	35 неделя	10
8	Тестирование по теме «Правила игры и методика судейства»	37 неделя	10
9	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	<i>10:26=0,38 баллов за занятие</i>
10	<i>зачет</i>		20
	ИТОГО		100 баллов

¹ Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимально е кол-во баллов
3	Тестирование по пропущенной теме из раздела «Содержание игровой деятельности хоккеистов»	10
4	Подготовка доклада по пропущенной теме из раздела «Методика подготовки хоккеистов»	10
5	Написание реферата по пропущенной теме из раздела «Спортивно-массовая работа по хоккею»	10
6	Подготовка доклада по пропущенной теме из раздела «Организация и проведение соревнований по хоккею»	10

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

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

Шкала 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) *Спортивно-педагогическое совершенствование (хоккей)* для обучающихся института СиФВ, 2 курса, направления подготовки/ специальности *49.03.01 Физическая культура, направленности (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной формы обучения*

II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ хоккея им. А.В. Тарасова
Сроки изучения дисциплины (модуля): 3,4 семестры
Форма промежуточной аттестации: *зачет – 4 семестр*

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) ²	Максимальное кол-во баллов
1	Коллоквиум на тему «Психические качества хоккеиста»	1 неделя	10
2	Контрольная работа по теме «Техника хоккея»	4 неделя	5
3	Подготовка реферата по теме «Тактика хоккея»	8 неделя	10
4	Подготовка доклада на тему «Методика обучения и совершенствования техники хоккея»	10 неделя	10
5	Подготовка доклада на тему «Методика обучения и совершенствования тактики хоккея»	15 неделя	10
6	Тестирование на тему «Методика воспитания физических качеств хоккеиста»	31 неделя	5
8	Контрольная работа на тему «Методика психологической и теоретической подготовки хоккеистов»	32 неделя	5
9	Опрос по теме «Хоккей в системе физического воспитания в вузах, среднеспециальных учебных заведениях и общеобразовательных школах»	33 неделя	5
10	Подготовка доклада по теме «Организация и проведение соревнований. Положение о соревнованиях»	34 неделя	10
11	Посещение занятий	В течение семестра	<i>10:30=0,33 баллов за занятие</i>
12	зачет		20
	ИТОГО		100 баллов

² Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа по пропущенной теме из раздела «Содержание игровой деятельности хоккеистов»	10
3	Тестирование по пропущенной теме из раздела «Содержание игровой деятельности хоккеистов»	10
4	Подготовка доклада по пропущенной теме из раздела «Методика подготовки хоккеистов»	10
5	Написание реферата по пропущенной теме из раздела «Спортивно-массовая работа по хоккею»	10
6	Подготовка доклада по пропущенной теме из раздела «Организация и проведение соревнований по хоккею»	10

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

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

Шкала 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) Спортивно-педагогическое совершенствование (хоккей) для обучающихся института СиФВ, 3 курса, направления подготовки/ специальности 49.03.01 Физическая культура, направленности (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной форм обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ хоккея им. А.В. Тарасова

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5, 6 семестры

Форма промежуточной аттестации: 6 семестр – 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	Контрольная работа по теме «Особенности организации и проведения занятий с лицами среднего и пожилого возраста»	2 неделя	5
2	Опрос по теме «Цель, задачи и характеристика основных составляющих системы подготовки юных хоккеистов»	3 неделя	5
3	Подготовка доклада по теме «Характеристика этапов многолетней подготовки юных хоккеистов»	6 неделя	5
4	Подготовка реферата по теме «Построение макро-, мезо- и микроциклов подготовки юных хоккеистов»	10 неделя	5
5	Коллоквиум по теме «Организационно-методические формы и виды учебно-тренировочных занятий и виды их проведения»	13 неделя	5
6	Опрос по теме «Структура и содержание системы подготовки хоккеистов высокой квалификации»	15 неделя	5
7	Подготовка доклада по теме «Виды подготовки в системе тренировки хоккеистов высокой квалификации»	26 неделя	5
8	Коллоквиум по теме «Построение процесса подготовки хоккеистов высокой квалификации на отдельных этапах годового цикла»	30 неделя	5
1	Тестирование по теме «Отбор юных хоккеистов для занятий хоккеем»	32 неделя	5
2	Круглый стол по теме «Проблема отбора и комплектования команд высокой квалификации»	33 неделя	5
3	Контрольная работа по теме «Подготовка тренерских кадров по хоккею»	34 неделя	5
4	Подготовка доклада по теме «Программирование подготовки хоккеистов»	36 неделя	5

³ Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

5	Контрольная работа по теме «Задачи НИР по хоккею»	37 неделя	5
6	Коллоквиум по теме «Изучение методов и методик исследования, применяемых в НИР по хоккею»	43 неделя	5
7	Посещение занятий	В течение семестра	10:30=0,33 баллов за занятие
	Зачёт		20
	ИТОГО		100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа по пропущенной теме из «Спортивно-массовая работа по хоккею»	5
2	Подготовка доклада по пропущенной теме из раздела «Система многолетней подготовки юных хоккеистов»	10
3	Подготовка доклада по пропущенной теме из раздела «Система подготовки хоккеистов высокой квалификации»	10
4	Написание реферата по пропущенной теме из раздела «Обеспечение подготовки хоккеистов»	10
5	Написание реферата по пропущенной теме из раздела «Управление подготовкой хоккеистов»	10
6	Тестирование по пропущенной теме из раздела «Научно-исследовательская (НИР) и учебно-исследовательская (УИРС) работа студентов»	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 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) *Спортивно-педагогическое совершенствование (хоккей)* для обучающихся института СиФВ, 4 курса, направления подготовки/ специальности *49.03.01 Физическая культура, направленности (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной формы обучения*

II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ хоккея им. А.В. Тарасова

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7,8 семестры

Форма промежуточной аттестации: *8 семестр - экзамен*

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) ⁴	Максимальное кол-во баллов
1	Опрос по теме «Материально-техническое обеспечение»	1 неделя	5
2	Подготовка доклада по теме «Научно-методическое обеспечение»	4 неделя	5
4	Контрольная работа по теме «Программирование подготовки хоккеистов»	6 неделя	5
6	Коллоквиум по теме «Контроль в системе подготовки хоккеистов»	11 неделя	5
7	Круглый стол по теме «Управление тренировочным процессом»	15 неделя	10
1	Подготовка реферата по теме «Управление соревновательной деятельностью хоккеистов»	28 неделя	5
2	Контрольная работа по теме «Восстановительные мероприятия»	29 неделя	5
3	Тестирование по теме «Профилактика травматизма»	30 неделя	5
4	Контрольная работа по теме «Задачи и организация НИР по хоккею»	30 неделя	5
5	Круглый стол по теме «Изучение методов и методик исследования, применяемых в НИР по хоккею»	31 неделя	10
6	Коллоквиум по теме «НИР и УИРС в процессе обучения студентов»	32 неделя	10
7	Посещение занятий	В течение семестра	<i>10:30=0,33 баллов за занятие</i>
	Экзамен		20
	ИТОГО		100 баллов

⁴ Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа по пропущенной теме из раздела «Обеспечение подготовки хоккеистов»	10
2	Тестирование по пропущенной теме из раздела «Управление подготовкой хоккеистов»	10
3	Подготовка реферата по пропущенной теме из раздела «Управление подготовкой хоккеистов»	10
4	Подготовка реферата по пропущенной теме из раздела «Научно-исследовательская (НИР) и учебно-исследовательская (УИРС) работа студентов»	10
5	Подготовка доклада по пропущенной теме из раздела «Научно-исследовательская (НИР) и учебно-исследовательская (УИРС) работа студентов»	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 спорта и физического воспитания

Кафедра Теории и методики хоккея им. А.В. Тарасова

**АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

«Б1.В.ОД.11. Спортивно-педагогическое совершенствование (хоккей)»
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность: 49.03.01 – Физическая культура

Направленность (профиль): Спортивная подготовка в избранном виде спорта

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2016 г.

Москва – 2017 г.

1.Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 20 зачетных единиц (720 академических часов).

2. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля): 1-8 семестр (очная форма)

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

4.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)
<i>ОПК-2</i>	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
<i>ОПК-3</i>	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
<i>ОПК-5</i>	способность оценивать физические способности и функциональное состояние занимающихся, технику выполнения физических упражнений
<i>ОПК-8</i>	способность организовывать и проводить соревнования и осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта
<i>ПК-10</i>	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-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

5. Краткое содержание дисциплины:

5.1. Очная форма обучения

Разделы и темы дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)		
		Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль
1	2	3	4	5
Раздел 1. Содержание игровой деятельности хоккеистов		50	131	
Раздел 2. Методика подготовки хоккеистов		52	79	
Раздел 3. Спортивно-массовая работа по хоккею		10	21	
Раздел 4. Организация и проведение соревнований по хоккею		4	20	
Раздел 5. Система многолетней подготовки юных хоккеистов		22	26	
Раздел 6. Система подготовки хоккеистов высокой квалификации		18	14	
Раздел 7. Обеспечение подготовки хоккеистов		14	24	
Раздел 8. Управление подготовкой хоккеистов		42	122	
Раздел 9. Научно-исследовательская (НИР) и учебно-исследовательская (УИРС) работа студентов		20	42	
Экзамен	VIII			9
Итого за весь курс обучения:		232	479	9

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 хоккея им. А.В. Тарасова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.В.ОД.11. Спортивно-педагогическое совершенствование»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность: 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 – 2017 г.

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 хоккея им. А.В. Тарасова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.В.ОД.11. Спортивно-педагогическое совершенствование (хоккей)»
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность: 49.03.01 – Физическая культура

Направленность (профиль): Спортивная подготовка в избранном виде спорта

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *заочная ускоренная*

Год набора 2016 г.

Москва – 2017 г.

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

Рабочая программа дисциплины обновлена
на основании решения заседания кафедры
ТиМ хоккея им. А.В. Тарасова
Протокол № 22 от 11 апреля 2017 г.

Рабочая программа дисциплины обновлена
на основании решения заседания кафедры
ТиМ хоккея им. А.В. Тарасова
Протокол № __ от «__» _____ 20__ г.

Рабочая программа дисциплины обновлена
на основании решения заседания кафедры
ТиМ хоккея им. А.В. Тарасова
Протокол № __ от «__» _____ 20__ г.

Рабочая программа дисциплины обновлена
на основании решения заседания кафедры
ТиМ хоккея им. А.В. Тарасова
Протокол № __ от «__» _____ 20__ г.

Составители:

Давыдов Алексей Петрович – доцент кафедры ТиМ хоккея им. А.В. Тарасова
РГУФКСМиТ.

Петров Александр Александрович - преподаватель кафедры ТиМ хоккея им.
А.В. Тарасова РГУФКСМиТ.

Рецензент:

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

1.Цель освоения дисциплины (модуля)

Целями освоения дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (хоккей)» являются:

- обеспечить готовность к практической реализации установленных программой дисциплины общекультурных и профессиональных компетенций;
- сформировать достаточный запас практических умений и навыков, обеспечивающих профессиональную подготовленность выпускника
- сформировать компетенции на основе полученных знаний и практической готовности к самостоятельному, творческому решению воспитательных, оздоровительных, тренировочных задач в различных звеньях физкультурно-спортивной отрасли;
- обеспечить готовность к организации, планированию и управлению спортивной деятельностью, нацеленную на подготовку высококвалифицированных хоккеистов;
- обеспечить готовность к организации и проведению физкультурно-массовой работы по хоккею для оздоровления, разностороннего развития, закаливания, приобщения к здоровому образу жизни населения разных возрастных групп;
- владеть организационно-управленческими и финансово-хозяйственными компетенциями, методикой научных исследований, использованию информационных технологий в профессиональной деятельности;
- владеть способностями получения и использования в профессиональной деятельности достижений отечественных и зарубежных специалистов, побуждать к собственным инновационным разработкам, профессионально совершенствоваться в избранной физкультурно-спортивной деятельности.

Дисциплина «Спортивно-педагогическое совершенствование (хоккей)» реализуется на русском языке.

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

Курс «Спортивно-педагогическое совершенствование (хоккей)» является органичным дополнением к освоению основных разделов дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (хоккей)» и направлен на формирование, совершенствование и развитие профессиональных умений, навыков, развитие физических и психических качеств студентов, необходимых для их будущей профессиональной деятельности.

Дисциплина «Спортивно-педагогическое совершенствование (хоккей)» относится к вариативной части (Б1.В.ОД.11) по направлению подготовки 49.03.01. «Физическая культура», по профилю «Спортивная подготовка».

Программный материал дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (хоккей)» опирается на информацию, полученную студентами в результате освоения других предметов учебного плана вуза, что даёт возможность строить программу на основе междисциплинарных связей. Освоение курса «Спортивно-педагогическое совершенствование (хоккей)», главным образом, связано с изучением дисциплин медико-биологического (анатомия, физиология, биохимия, биомеханика, спортивная медицина и др.) и психолого-педагогического (история, социология, педагогика, психология и др.) циклов.

В своей основе дисциплина «Спортивно-педагогическое совершенствование (хоккей)» предусматривает практическую подготовку к различным видам профессиональной деятельности выпускника: тренерско-педагогической, организационно-управленческой, научно-исследовательской, рекреационной и реабилитационной. В программе определён перечень тем, обязательных преимущественно для формирования и совершенствования профессиональных умений и навыков, необходимых в будущей практической (трудовой) деятельности.

В течение всех четырёх лет обучения студенты обязаны совершенствовать (поддерживать) личную физическую и технико-тактическую подготовку, как стержневой компонент профессиональной подготовки.

Для освоения программного материала дисциплины необходимы «входные» знания, умения, готовности, сформированные, прежде всего, при освоении дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (хоккей)».

3.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, 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
1	2	3	4
ОПК-2	<p><i>Знать:</i></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. 		5
	<p><i>Уметь:</i></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; 		7
	<p><i>Владеть:</i></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. 		7
ОПК-3	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - основы теории и методики физической культуры и спорта; - принципы и методы обучения; - медико-биологические и психолого-педагогические особенности различных категорий занимающихся; - требования стандартов спортивной подготовки в избранном виде спорта. 		5
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической культуры и спорта; - разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся и требований стандартов спортивной подготовки. 		5
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками планирования и проведения тренировочных занятий в избранном виде спорта с учетом особенностей 		7

	занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и спорта, требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта.		
ОПК-5	<i>Знать:</i> - средства и методы оценки физических способностей, функционального состояния занимающихся, техники выполнения физических упражнений; - основы биомеханики двигательной деятельности человека, физиологии, анатомии, психологии; - основы спортивной метрологии.		3
	<i>Уметь:</i> осуществлять выбор средств и методов оценки физических способностей и функциональных состояний занимающихся, техники выполнения физических упражнений с учетом особенностей физкультурно-спортивной деятельности.		3
	<i>Владеть:</i> навыками оценки уровней физической, функциональной и технической подготовленности занимающихся, на основе различных критериев.		3
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 различного уровня; - обязанности организаторов и судей соревнования; - основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований.		3
	<i>Уметь:</i> - организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство соревнований; - обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований.		6
	<i>Владеть:</i> - навыками организации и проведения соревнований различного уровня; - умением осуществлять объективное судейство соревнований.		7
ПК-10	<i>Знать:</i> - теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки; - методики отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта; - современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.		3
	<i>Уметь:</i> - эффективно применять педагогические методы (тесты) при отборе; - определять предрасположенность к занятиям определенными видами спорта; - анализировать и прогнозировать спортивную одаренность (способности) ребенка; - использовать антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта.		5
	<i>Владеть:</i> умением реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.		7

ПК-11	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта, примерные программы подготовки по виду спорта; - закономерности становления спортивного мастерства и формирования адаптационных процессов в ведущих функциональных системах; - содержание тренировочного процесса на этапах детско-юношеского и массового спорта; - медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку на этапах детско-юношеского и массового спорта; - методы планирования тренировочного процесса. 		6
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - подбирать средства и методы, адекватные поставленным тренировочным задачам; - разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий; - использовать современные информационные и компьютерные технологии при разработке тренировочных планов (спортивной подготовки). 		6
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками разработки перспективных и оперативных планов и программ конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта; - информационными и компьютерными технологиями при разработке документов планирования; - навыками построения перспективных и оперативных планов и программ на основе объективных форм контроля и оценки спортивной формы и уровня физической подготовленности. 		6
ПК-14	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - основы теории и методики спортивной тренировки в избранном виде спорта; - средства и методы физической, технической и тактической подготовки в избранном виде спорта. 		4
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий; - в соответствии с особенностями избранного вида спорта демонстрировать технику движений, технико-тактические действия и средства выразительности. 		5
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - в соответствии с особенностями избранного вида спорта владеть техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности; - способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство. 		5
ПК-15	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности; - эффективные средства и методы индивидуальной спортивной подготовки. 		7
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности; - сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности. 		7

	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками самоконтроля в процессе индивидуальной спортивной деятельности; - средствами и методами сохранения оптимального уровня спортивной подготовленности, необходимой для осуществления эффективной профессиональной деятельности. - организовывать и проводить физкультурные и спортивные мероприятия; - организовывать и проводить физкультурные и спортивные мероприятия. 		7

4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **20 зачетных единиц, 720 академических часов.**

4.1. Заочная форма обучения ускоренное обучение на базе ВПО

5. Разделы и темы дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)		
		Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль
1	2	3	4	5
Раздел 1. Содержание игровой деятельности хоккеистов		6	100	
1.1. Структура соревновательной деятельности хоккеистов	I	-	12	
1.2. Физические качества хоккеиста	I	2	34	
1.3. Психические качества хоккеиста	I	-	8	
1.4. Техника хоккея				
1.4.1. Техника полевого игрока	I	2	18	
1.4.2. Техника вратаря	I	-	8	
1.5. Тактика хоккея	I	2	20	
Итого за I семестр:		6	100	
Раздел 2. Методика подготовки хоккеистов		4	106	
2.1. Основы методики обучения и совершенствования игровой деятельности	II	-	18	
2.2. Методика обучения и совершенствования техники хоккея	II	2	12	

2.3. Методика обучения и совершенствования тактики хоккея	II	2	18	
2.4. Методика воспитания физических качеств хоккеиста	II	-	42	
2.5. Методика психологической и теоретической подготовки хоккеистов	II	-	16	
Итого за II семестр:		4	106	з/о
Итого за I год обучения:		10	206	
Раздел 3. Спортивно-массовая работа по хоккею		6	28	
3.1. Особенности организации и проведения занятий по хоккею с детьми по месту жительства	III	2	10	
3.2. Хоккей в системе физического воспитания в вузах, среднеспециальных учебных заведениях и общеобразовательных школах	III	2	10	
3.3. Особенности организации и проведения занятий с лицами среднего и пожилого возраста	III	2	8	
Раздел 4. Организация и проведение соревнований по хоккею		2	18	
4.1. Правила игры и методика судейства	III	-	10	
4.2. Организация и проведение соревнований. Положение о соревнованиях.	III	2	8	
Итого за III семестр:		8	46	
Раздел 5. Система многолетней подготовки юных хоккеистов		6	48	
5.1. Цель, задачи и характеристика основных составляющих системы подготовки юных хоккеистов	IV	2	8	
5.2. Характеристика этапов многолетней подготовки юных хоккеистов	IV	2	10	
5.3. Построение макро-, мезо- и микроциклов подготовки юных хоккеистов	IV	2	18	
5.4. Организационно-методические формы и виды учебно-тренировочных занятий и виды их проведения	IV	-	12	
Итого за IV семестр:		6	48	з/о
Итого за II год обучения:		14	94	
Раздел 6. Система подготовки хоккеистов высокой квалификации		6	66	
6.1. Структура и содержание системы подготовки хоккеистов высокой квалификации	V	2	12	
6.2. Виды подготовки в системе тренировки хоккеистов высокой квалификации	V	2	24	
6.3. Построение процесса подготовки хоккеистов высокой квалификации на отдельных этапах годового цикла	V	2	28	
Итого за V семестр:		6	64	
Раздел 7. Обеспечение подготовки хоккеистов		4	70	
7.1. Отбор юных хоккеистов для занятий хоккеем	VI	2	16	
7.2. Проблема отбора и комплектования команд высокой квалификации	VI	2	16	
7.3. Подготовка тренерских кадров по хоккею	VI	-	10	
7.4. Материально-техническое обеспечение	VI	-	10	
7.5. Научно-методическое обеспечение	VI	-	18	
Итого за VI семестр:		4	70	з/о
Итого за III год обучения:		10	134	
Раздел 8. Управление подготовкой хоккеистов		4	140	

8.1. Программирование подготовки хоккеистов	VII	2	30	
8.2. Контроль в системе подготовки хоккеистов	VII	2	26	
8.3. Управление тренировочным процессом хоккеистов	VII	2	26	
8.4. Управление соревновательной деятельностью хоккеистов	VII	-	26	
8.5. Восстановительные мероприятия	VII	-	16	
8.6. Профилактика травматизма	VII	-	16	
Раздел 9. Научно-исследовательская (НИР) и учебно-исследовательская (УИРС) работа студентов		4	83	
9.1. Задачи и организация НИР по хоккею	VII	-	19	
9.2. Изучение методов и методик исследования, применяемых в НИР по хоккею	VII	2	24	
9.3. НИР и УИРС в процессе обучения студентов	VII	2	40	
Итого за VII семестр и IV год обучения (экзамен):		10	223	9
Итого за весь курс обучения:		44	667	9

РАЗДЕЛ 1. СОДЕРЖАНИЕ ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ХОККЕИСТОВ

Тема 1.1. Структура соревновательной деятельности хоккеистов

Занятия семинарского типа

Проанализировать двигательные режимы и содержание игровой деятельности полевого игрока и вратаря в ходе учебно-тренировочных занятий и контрольных игр.

Самостоятельная работа

Проанализировать содержание игровой деятельности вратаря на основе результатов педагогических наблюдений (по материалам видеозаписей игр Чемпионата КХЛ). Представить количественные показатели (объём, эффективность) основных технико-тактических действий вратарей различных команд в виде отчёта.

Тема 1.2. Физические качества хоккеиста

Занятия семинарского типа

Совершенствование общей и специальной физической подготовленности. Упражнения по развитию физических качеств. Упражнения на развитие собственно-силовых, скоростно-силовых способностей, скоростно-силовой и силовой выносливости. Упражнения на развитие качества быстроты, избирательно на отдельные элементарные формы проявления быстроты (быстроты двигательной реакции, быстроты выполнения отдельного двигательного акта, частоту движений) и их комплексное проявление. Упражнения на развитие общей и специальной выносливости хоккеиста. Упражнения на развитие координационных качеств (ловкости) и гибкости.

Подбор и проведение студентами упражнений, преимущественно воздействующих на отдельные физические качества и их комплексное проявление.

Самостоятельная работа

Изучить факторы, от которых зависит выносливость хоккеиста.

Составить блоки тренировочных заданий по совершенствованию аэробных и анаэробных способностей.

Тема 1.3. Психические качества хоккеиста

Занятия семинарского типа

Определение уровня развития психических качеств хоккеиста: целеустремлённости, решительности, смелости, инициативности, выдержки и самообладания.

Самостоятельная работа

Описать психологические особенности игровой деятельности хоккеистов и сформулировать задачи общей психологической подготовки.

Дать характеристику волевых качеств хоккеиста и показать методику их воспитания.

Раскрыть методику развития процессов восприятия, внимания, тактического мышления.

Определить задачи психологической подготовки к конкретному матчу.

Тема 1.4. Техника хоккея

1.4.1. Техника полевого игрока

Занятия семинарского типа

Совершенствование различных приёмов техники передвижения на коньках: бега скользящими и короткими шагами, бега скрестными шагами и спиной вперёд, стартов и торможения, поворотов и прыжков.

Совершенствование техники владения клюшкой и шайбой: ведение и обводки, броски и удары шайбы, отбор шайбы клюшкой и с использованием силовых приёмов туловищем.

Проведение учебно-тренировочных занятий по обучению и совершенствованию различных приёмов техники передвижения на коньках и владения клюшкой и шайбой.

Самостоятельная работа

Проанализировать различные приёмы техники полевого игрока: передвижения на коньках и владения клюшкой и шайбой. Подобрать комплексы упражнений по обучению и совершенствованию отдельных приёмов техники полевого игрока.

- комплексы упражнений по совершенствованию техники бега на коньках лицом и спиной вперёд, скользящими короткими и скрестными шагами, с поворотами влево и вправо на 90°, 180° и 360°, старты и торможения, прыжки толчком одной и двумя ногами и др.;

- комплексы упражнений по совершенствованию приёмов техники скоростного маневрирования;

- комплекс упражнений по совершенствованию техники различных способов ведения шайбы и обводки: длинной, короткой и силовой, в том числе с освоением и совершенствованием различных финтов;

- комплекс упражнений по совершенствованию техники завершающих ударов и бросков шайбы в ворота, обеспечивающих их силу, точность, быстроту и скрытность выполнения;

- комплекс упражнений по совершенствованию техники различных видов приёмов (остановок) передач шайбы, с акцентом на своевременность и точность выполнения преимущественно длинных, продольных и диагональных передач;

- комплекс упражнений по совершенствованию техники отбора шайбы клюшкой и с помощью силовых приёмов туловищем: остановки и толчки соперника плечом, грудью и верхней задней частью бедра.

1.4.2. Техника вратаря

Совершенствование техники передвижения вратаря на коньках. Основная стойка вратаря. Передвижение на параллельных коньках вдоль линии ворот. Передвижение выпадами и бегом короткими шагами с последующим откатом назад спиной вперёд. Торможение «плугом» и «полуплугом». Анализ техники ловли шайбы «ловушкой» и на туловище. Отбивание шайбы щитками, «блином» и клюшкой. Падение вратаря на колени, на бок и на грудь.

Проведение учебно-тренировочных занятий по разучиванию различных приёмов техники игры вратаря.

Самостоятельная работа

Проанализировать технику игры вратаря: основная стойка, особенности передвижения на коньках, ловля шайбы «ловушкой», отбивание шайбы «блином», клюшкой, щитками. Падение вратаря на колени, на бок, прижимание шайбы, игра клюшкой. Подобрать комплексы упражнений по обучению и совершенствованию отдельных приёмов техники вратаря.

Тема 1.5. Тактика хоккея

Занятия семинарского типа

Совершенствование индивидуальных тактических действий (выбор позиции, маневр с шайбой и без неё, опека противника, выполнение обязанностей в соответствии с игровым амплуа).

Совершенствование групповых и командных тактических действий в обороне и атаке в рамках определённых тактических систем.

Самостоятельная работа

Составить тренировочные задания по тактической подготовке, направленные на совершенствование тактических вариантов игры в обороне и атаке в рамках современных тактических систем.

РАЗДЕЛ 2. МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ ХОККЕИСТОВ

Тема 2.1. Основы методики обучения и совершенствования игровой деятельности хоккеистов

Занятия семинарского типа

Проведение учебно-тренировочных занятий различных организационно-методических форм: отдельной, групповой, круговой, поточной. Совершенствование управленческих действий тренера: выбор места, подача команд и т.д.

Самостоятельная работа

Подготовиться к проведению части урока по начальному обучению одному из основных приёмов техники полевого игрока, включая разработку плана-конспекта, реализацию словесных, наглядных, практических методов обучения и соблюдения основных дидактических принципов, воспитывающего обучения, самосовершенствование культуры речи.

Тема 2.2. Методика обучения и совершенствования техники хоккея

Занятия семинарского типа

Проведение учебно-тренировочных занятий направленных на освоение частных методик обучения и совершенствования различных приёмов техники. Подбор соответствующих упражнений и методов их проведения в зависимости от структуры технического приёма, условий проведения и контингента занимающихся.

Выявление ошибок при выполнении упражнений и рациональное использование соответствующих подходов к их исправлению.

Обучение техническим приёмам полевого игрока, их совершенствование

Техника передвижения на коньках. Посадка (стойка) хоккеиста.

Техника передвижения на коньках широким (скользящим), коротким (ударным) шагом. Торможение и притормаживание на двух и одном коньке с поворотом на 90°, прыжком, «плугом», «полуплугом». Бег скрестным шагом. Изменение направления бега: переступанием, перебежкой, не отрывая коньков ото льда. Бег по виражу вправо, влево, по «восьмёрке», по кругу. Бег спиной вперёд без отрыва коньков ото льда; переступанием, скрестным шагом. Бег спиной вперёд по прямой, по виражу, по кругу, по «восьмёрке», с изменением скорости движения. Старты из различных исходных положений (лицом, спиной и боком к направлению движения). Вращение прыжками, переступанием при переходе от бега спиной вперёд к бегу лицом вперёд и обратно. Прыжки толчком одной и обеими ногами с «приземлением» на один и оба конька. Перемещение шагом. Бег на носках и «пятках» лезвий коньков лицом, боком, спиной вперёд. Опускание на одно и оба колена, падение. Различные кувырки с последующим принятием основной стойки.

Техника владения клюшкой и шайбой. Обучение держанию клюшки руками. Ведение шайбы. Ведение широкое, короткое, без отрыва клюшки от шайбы (перед собой, сбоку), при движении по прямой и по дугам.

Сочетание различных способов ведения шайбы перед собой, сбоку, вперёд-назад, по диагонали, с использованием коньков.

Броски. Обучение длинному броску с удобной и не удобной стороны слева и справа, с места, в движении. Обучение удару-броску с короткого и длинного замаха.

Передачи. Передача шайбы броском с удобной и неудобной стороны разного направления и длины. Обучение передаче подкидкой, ударам (с длинного и короткого замаха), коньком.

Обучение техническим приёмам вратаря, их совершенствование

Техника передвижения на коньках. Обучение и совершенствование основной стойки вратаря, скольжения, не отрывая коньков ото льда, передвижения по

дугам приставными шагами, передвижения выпадами (вперёд, в сторону), передвижения спиной вперёд, опускания на одно, два колена, падения на лёд (влево, вправо), торможения, поворотов, вращения и т.д.

Техника ловли, отбивания, накрывания шайбы. Ловля ловушкой шайбы, летящей с разной скоростью и на разной высоте с дальней, средней и близкой дистанции от ворот. Ловля шайбы, используя «блин» и «ловушку». Отбивание клюшкой шайбы, летящей или скользящей по льду со стороны руки с ловушкой и со стороны руки с клюшкой. Отражение щитками и коньком шайбы, летящей низко над льдом и скользящей по льду в сторону от вратаря.

Самостоятельная работа

Дать характеристику основной схеме обучения техническим приёмам: создание представления об изучаемом приёме (объяснение, показ, имитация). Изучить применение метода расчленённого и целостного упражнения, а также выполнение приёма в упрощённых условиях, в движении, после ведения, приёма и передачи.

Тема 2.3. Методика обучения и совершенствования тактики хоккея

Занятия семинарского типа

Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий хоккеистов в атаке и обороне; методика обучения и совершенствования тактики игры вратаря.

Совершенствование различных индивидуальных и групповых тактических действий в атаке и обороне.

Проведение учебно-тренировочных занятий по совершенствованию по совершенствованию индивидуальных, групповых и командных тактических действий в атаке и обороне.

Проведение студентами занятий тактической направленности с обоснованием использованных средств и методов. В заключительной части разбор и обсуждение проведённого занятия и его оценка.

Самостоятельная работа

Изучить особенности методических подходов к обучению совершенствованию тактики хоккея.

Составление плана-конспекта для проведения занятия тактической направленности.

Тема 2.4. Методика воспитания физических качеств хоккеиста

Занятия семинарского типа

Выполнение упражнений по воспитанию физических качеств хоккеиста.

Упражнения для воспитания силовых качеств. Старты, рывки и торможения на коньках. Ударный бег на коньках с прыжками. Упражнения на коньках с преодолением различных сопротивлений и отягощений (упражнения с эспандером, утяжелёнными поясами, набивными мячами, утяжелёнными шайбами, клюшками, с партнёром). Упражнения в единоборствах за шайбу. Игры и игровые упражнения с переносом дозированных отягощений.

Упражнения для воспитания быстроты. Передвижения на коньках. Повторное пробегание коротких отрезков от 10 до 100 м из разных исходных положений в различных направлениях.

Бег с максимальной скоростью с резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу. Ускорения. Бег по виражу, кругу, спирали, восьмёрке (лицом и спиной вперёд). Эстафеты и игры. Приём и быстрая передача шайбы. Игры и упражнения, построенные на опережении действий партнёра (овладение шайбой, мячом и т.д.). Броски шайбы поточно, в борт, с регистрацией времени. Бег на коньках на 18, 36 и 54 м на время.

Упражнения для воспитания специальной выносливости.

Упражнения в беге на коньках с разной продолжительностью, интенсивностью и интервалами отдыха (равномерный, переменный и интервальный бег). Разновидности челночного бега. Игры и игровые упражнения, проводимые в режимах, адекватных соревновательной деятельности.

Упражнения для воспитания ловкости. Эстафеты с предметами и без предметов. Игры и упражнения для совершенствования игрового мышления. Прыжки на коньках через препятствия. Падения и подъёмы. Ходьба и бег на «носках» и «пятках» коньков. Выбивание шайбы у партнёра в падении. Игра клюшкой и шайбой в необычных исходных положениях в условиях внезапно меняющихся ситуаций.

Упражнения для воспитания гибкости. Маховые упражнения руками, ногами, с большой амплитудой, с отягощениями, пружинистые наклоны в разные стороны. Вращения туловища, полушпагат, шпагат. Упражнения с клюшкой и партнёром, «мост» из положения лёжа, наклоны назад и другие упражнения для мышц, несущих основную нагрузку в игре.

В специальной физической подготовке вратаря также используются перечисленные упражнения, однако, методика их проведения более специфична и должна соответствовать структуре их соревновательной деятельности.

Проведение занятий студентами по воспитанию физических качеств хоккеиста (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости).

В заключение урока преподавателем проводится разбор, на котором даются обоснованный анализ и оценка действий студента (выбор им места, показ и объяснение, соответствие содержания урока поставленным задачам).

Самостоятельная работа

Изучить структуру скоростных качеств и особенности их проявления в соревновательной деятельности.

Дать характеристику выносливости хоккеиста и факторам, её определяющим.

Разработать тренировочные задания по воспитанию аэробных и анаэробных способностей.

Тема 2.5. Методика психологической и теоретической подготовки хоккеистов.

Занятия семинарского типа

Развитие и совершенствование оперативного мышления и волевых качеств.

Определение уровня психических функций хоккеистов.

Самостоятельная работа

Разработать детальный план специальной психологической подготовки к конкретному матчу, включающий в себя:

- осознание значимости и особенностей предстоящего матча;
- изучение сильных и слабых сторон противника;
- формирование уверенности в своих силах для достижения победы;
- преодоление отрицательных эмоций;
- использование аутогенной и психорегулирующей тренировки.

РАЗДЕЛ 3. СПОРТИВНО-МАССОВАЯ РАБОТА ПО ХОККЕЮ

Тема 3.1. Особенности организации и проведения занятий по хоккею с детьми по месту жительства

Занятия семинарского типа

Составление плана-конспекта и проведение примерного учебно-тренировочного урока с начинающими хоккеистами.

Самостоятельная работа

Подготовиться к проведению занятия по хоккею с детьми по месту жительства, включая разработку плана-конспекта.

Тема 3.2. Хоккей в системе физического воспитания в вузах, среднеспециальных учебных заведениях и общеобразовательных школах.

Занятия семинарского типа

Организация и планирование учебно-тренировочного процесса по хоккею в вузах, среднеспециальных учебных заведениях общеобразовательных школах.

Проведение занятий со школьниками разного возраста по совершенствованию техники и тактики хоккея.

Самостоятельная работа

Подготовиться к проведению урока по хоккею со школьниками старшего возраста, включая разработку плана-конспекта.

Тема 3.3. Особенности организации и проведения занятий с лицами среднего и пожилого возраста.

Занятия семинарского типа

Особенности работы по хоккею с лицами среднего и пожилого возраста. Проведение и комплектование групп, и составление текущего плана учебно-тренировочной работы. Методика проведения занятий с группами среднего и пожилого возраста.

Проведение учебно-тренировочных занятий с группами среднего и пожилого возраста по обучению и совершенствованию техники и тактики хоккея.

Самостоятельная работа

Подготовка к проведению учебно-тренировочных занятий по хоккею с группами среднего и пожилого возраста, включая разработку планов-конспектов.

РАЗДЕЛ 4. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ХОККЕЮ

Тема 4.1. Правила игры и методика судейства

Занятия семинарского типа

Совершенствование навыков судейства соревнований по хоккею в качестве главного судьи или его помощника.

Анализ судейства соревнований по хоккею, выявление недостатков, ошибок в исполнении правил соревнований.

Самостоятельная работа

Подготовиться к практике организации судейства зачётных соревнований: изучить требования «Правил соревнований» к функциональным обязанностям назначенной судейской должности; устранить недостатки, исправить ошибки, выявленные при анализе предыдущего судейства.

Тема 4.2. Организация и проведение соревнований. Положения о соревнованиях

Занятия семинарского типа

Проведение организационных мероприятий по подготовке и проведению соревнований. Составление положения о соревнованиях.

Составление календаря соревнований, проведение жеребьёвки.

Самостоятельная работа

Составить сетки соревнований по круговой, с выбыванием и комбинированной системам.

РАЗДЕЛ 5. СИСТЕМА МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ

Тема 5.1. Цель, задачи и характеристика основных составляющих системы подготовки юных хоккеистов

Занятия семинарского типа

Динамика видов подготовки (физической, технической, тактической и соревновательной) и соотношение их объёмов в возрастном аспекте.

Содержание подготовки юных хоккеистов разного возраста по годам обучения.

Проведение учебно-тренировочных занятий по воспитанию физических качеств, обучению и совершенствованию техники и тактики с юными хоккеистами разного возраста и квалификации.

Самостоятельная работа

Содержание программ для ДЮСШ и СДЮШОР. Подобрать материал по видам подготовки на основе программ для различного возраста занимающихся.

Тема 5.2. Характеристика этапов многолетней подготовки юных хоккеистов.

Занятия семинарского типа

Средства, методы и методические подходы, применяемые в учебно-тренировочном процессе с юными хоккеистами разного возраста и квалификации.

Проведение учебно-тренировочных занятий по воспитанию физических качеств, обучению и совершенствованию техники и тактики с юными хоккеистами разного возраста и квалификации.

Самостоятельная работа

Особенности учебной и воспитательной работы с группами предварительной подготовки, начальной специализации, углублённой специализации и спортивного совершенствования.

Тема 5.3. Построение макро-, мезо- и микроциклов подготовки юных хоккеистов.

Занятия семинарского типа

Построение базовых мезоциклов. Задачи, направленность и динамика тренировочных нагрузок, соотношение видов подготовки. Динамика средств и методов.

Построение собственно тренировочных микроциклов. Задачи, динамика и направленность нагрузок по дням микроцикла. Динамика средств и методов.

Проведение серии тренировочных занятий разной направленности в определённой методической последовательности по совершенствованию технической и тактической подготовленности, обеспечивающей реализацию модели построения тренировочного микроцикла.

Самостоятельная работа

Охарактеризовать модели построения мезо- и микроциклов на общеподготовительном этапе.

Составить схемы распределения нагрузки в общеподготовительном и восстановительном микроциклах.

Тема 5.4. Организационно-методические формы и виды учебно-тренировочных занятий и методика их проведения.

Занятия семинарского типа

Проведение различных видов занятий, направленных на воспитание физических качеств и совершенствование техники и тактики хоккея: тематических (однонаправленных), комплексных (разнонаправленных), восстанавливающих, поддерживающих, развивающих, индивидуальных, групповых, командных.

Подготовка, проведение и анализ примерных тренировочных занятий различных видов и форм.

Проведение студентами занятий различных форм и видов, с последующим разбором и обсуждением.

Самостоятельная работа

Сущность и значение круговой и поточной форм проведения тренировочного процесса. Разработать варианты круговой и поточной тренировки с учётом особенностей их проведения.

РАЗДЕЛ 6. СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ ХОККЕИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Тема 6.1. Структура и содержание системы подготовки хоккеистов высокой квалификации.

Занятия семинарского типа

Цель определяет структуру и содержание системы и отражает конечный результат деятельности тренера и хоккеистов.

Системно-структурный подход к разработке и обоснованию системы подготовки хоккеистов высокой квалификации.

Состав и структура системы. Характеристика содержания первого (верхнего) уровня (тренировка, соревнование и восстановление) системы.

Характеристика содержания второго (нижнего) уровня системы (кадры, материально-методическое обеспечение).

Проведение практических занятий по совершенствованию физической, технической и тактической подготовки.

Самостоятельная работа

Отличительные черты отечественной системы подготовки хоккеистов в сравнении с системами ведущих хоккейных стран.

Тема 6.2. Виды подготовки в системе тренировки хоккеистов высокой квалификации.

Занятия семинарского типа

Динамика средств и методов воздействия на отдельные виды подготовки на этапах годового цикла.

Проведение практических занятий по совершенствованию физической, технической и тактической подготовки на отдельных этапах годового цикла.

Самостоятельная работа

Особенности построения физической, технической и тактической подготовки на отдельных этапах годового цикла.

Составить планы-конспекты и подготовиться к проведению практических занятий по совершенствованию физической, технической и тактической подготовки.

Тема 6.3. Построение процесса подготовки хоккеистов высокой квалификации на отдельных этапах годового цикла

Занятия семинарского типа

План подготовки команды к официальным соревнованиям.

Подготовка и проведение студентами комплексных тренировочных занятий по совершенствованию физической, технической и тактической подготовки, при этом задачи занятия – средства и методы должны

соответствовать конкретным этапам, мезо- и микроциклу и тренировочному дню.

К плану-конспекту студент прилагает объяснительную записку с обоснованием построения данного тренировочного занятия.

Самостоятельная работа

Особенности построения тренировочного процесса хоккеистов высокой квалификации на отдельных этапах годичного цикла.

РАЗДЕЛ 7. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОДГОТОВКИ ХОККЕИСТОВ

Тема 7.1. Отбор юных хоккеистов для занятий хоккеем

Занятия семинарского типа

Методика начального отбора. Методика определения игровых способностей, физического развития, технико-тактических способностей, игрового (оперативного) мышления. Метод экспертной оценки.

Особенности отбора кандидатов и комплектование сборных молодёжных команд (17-18 и 19-20 лет).

Проведение серии учебно-тренировочных игр.

Самостоятельная работа

Выполнить практические задания и подготовить отчёты по оценке готовности кандидатов в сборную команду юниоров по результатам педагогических наблюдений, тестирований и прямого общения.

Тема 7.2. Проблема отбора и комплектования команд высокой квалификации

Занятия семинарского типа

Состояние селекционной работы в командах высокой квалификации в нашей стране.

Сбор и изучение информации о рекомендуемых кандидатах.

Динамические наблюдения за кандидатами в ходе внутреннего чемпионата. Критерии оценки кандидатов. Взаимосвязь тренеров сборных и клубных команд в ходе отбора. Углублённое изучение кандидатов на тренировочных сборах.

Принципы комплектования звеньев команды.

Проведение учебно-тренировочных занятий по совершенствованию технико-тактической подготовки.

Самостоятельная работа

Педагогические наблюдения за игровой деятельностью хоккеистов-кандидатов в сборную команду с оценкой индивидуальных технико-тактических действий.

Тема 7.3. Подготовка тренерских кадров по хоккею

Занятия семинарского типа

Организация и проведение семинаров по подготовке тренеров-общественников по хоккею.

Самостоятельная работа

Изучить особенности подготовки кадров в специализированных вузах. Виды и сроки обучения. Структуру и содержание обучения.

Составить примерный план проведения семинара для тренеров-общественников в объёме 45 часов.

Тема 7.4. Материально-техническое обеспечение

Занятия семинарского типа

Материально-техническое обеспечение как важный фактор эффективности проведения процесса подготовки хоккеистов, его задачи и содержание.

Характеристика видов материально технического обеспечения. Современные технические средства и аппаратура. Устройства, применяемые в хоккее.

Строительство сооружений: катков с искусственным льдом, залов для занятий атлетизмом. Обеспечение необходимых условий для нормального проведения занятий: ледовая арена, отвечающая необходимым требованиям (должное состояние льда и освещённости, наличие соответствующего оборудования и инвентаря).

Анализ современных технических средств и методика их использования в процессе подготовки хоккеистов.

Современная учебно-тренировочная база и её обеспечение необходимым оборудованием, инвентарём, техническими средствами.

Проблема оптимального обеспечения в быту и на тренировочных сборах (место проживания, зарплата, питание, отдых, культурные программы и др.).

Самостоятельная работа

Ознакомиться с учебно-тренировочной базой одной из команд КХЛ, её оснащением тренажёрным и специальным оборудованием, условиями проживания и быта спортсменов и тренеров.

Тема 7.5. Научно-методическое обеспечение

Занятия семинарского типа

Задачи и организация научно-методического обеспечения подготовки хоккеистов. Характеристика разделов работы по научно-методическому обеспечению: прогнозирование, моделирование, программирование, отбор, реализация программ и планов, комплексный контроль.

Формирование комплексных научных групп (КНГ).

Задачи и содержание работы педагогического и медико-биологического секторов КНГ.

Разработка рекомендаций по повышению эффективности процесса подготовки хоккеистов – как наиболее важная результирующая функция деятельности КНГ.

Взаимосвязь работы комплексной научной группы и тренерского состава.

Принципы организации комплексных научных групп (КНГ) по научно-методическому обеспечению подготовки команд высокой квалификации.

Задачи, стоящие перед КНГ и содержание её работы. Взаимодействие с тренерским составом.

Анализ содержания основных разделов работы КНГ (прогнозирование, моделирование, программирование, контроль) по научно-методическому обеспечению подготовки хоккеистов высокой квалификации.

Планирование и отчётность работы КНГ. Разработка долгосрочных и текущих планов.

Технология составления текущих и итоговых планов.

Самостоятельная работа

Изучить организацию и методику проведения работы по научно-методическому обеспечению подготовки и выступлению сборных команд юниоров (17-18 лет).

РАЗДЕЛ 8. УПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКОЙ ХОККЕИСТОВ

Тема 8.1. Программирование подготовки хоккеистов

Занятия семинарского типа

Программирование – как основанная функция управления процессом подготовки хоккеистов высокой квалификации.

Методические подходы к разработке комплексных целевых программ на олимпийский цикл подготовки хоккеистов высокой квалификации.

Технология разработки текущих и оперативных программ и планов.

Основные требования, предъявляемые к планам.

Основные этапы разработки плана:

- сбор и анализ информации;
- прогнозирование;
- моделирование;
- формирование плана (постановка цели и задач, распределение нагрузок разного характера и направленности, динамика средств и методов);
- внесение коррекции (в ходе реализации плана).

Составление текущих (на годичный цикл) и оперативных (на мезоцикл) программ и планов подготовки хоккеистов высокой квалификации.

Разработка программ и планов подготовки хоккеистов на годичный цикл.

Составление оперативных планов на мезо- и микроциклы.

Проведение практических занятий по совершенствованию физической, технической и тактической подготовки на отдельных этапах годичного цикла.

Самостоятельная работа

Изучить особенности программирования (планирования) процесса подготовки хоккеистов высокой квалификации.

Разработать индивидуальный план для одного из хоккеистов команды высокой квалификации в соответствии с его возрастом, уровнем здоровья, функциональной и специальной подготовленностью и выполняемыми функциональными обязанностями в игре (вратарь, защитник, нападающий).

Разработать и защитить план на годичный цикл подготовки юных хоккеистов старшего возраста.

Тема 8.2. Контроль в системе подготовки хоккеистов

Занятия семинарского типа

Контроль как важная составляющая системы подготовки хоккеистов. Этапный, текущий и оперативный контроль. Контроль психолого-педагогический и медико-биологический.

Контроль соревновательной и тренировочной деятельности хоккеистов.

Контроль соревновательных и тренировочных нагрузок и эффективности соревновательной и тренировочной деятельности.

Контроль уровня общей и специальной подготовленности хоккеистов.

Контроль в системе подготовки юных хоккеистов.

Контроль в системе подготовки хоккеистов высокой квалификации. Этапный, текущий и оперативный контроль. Содержание углублённого медицинского обследования (УМО), этапного комплексного обследования (ЭКО), текущего контроля.

Содержание и методика проведения этапных комплексных обследований в годичном цикле подготовки хоккеистов высокой квалификации.

Методика обследования соревновательной и тренировочной деятельности хоккеистов, в том числе с помощью технических средств и компьютерных технологий.

Проведение студентами тестирующих процедур по оценке уровня специальной физической подготовленности хоккеистов, а также обследование соревновательной деятельности хоккеистов с использованием современных инструментальных методик и компьютерных технологий.

Самостоятельная работа

Изучить методику оценки уровня общей и специальной подготовленности хоккеистов. Разработать систему тестов по оценке физической и технико-тактической подготовленности хоккеистов.

Провести тесты и тестирующие процедуры по оценке общей и специальной физической подготовленности юных хоккеистов ДЮСШ и СДЮШОР. Подготовить и защитить отчёт.

Тема 8.3. Управление тренировочным процессом хоккеистов

Занятия семинарского типа

Современные подходы к системе управления подготовкой хоккеистов.

Основные функции управления тренировочной деятельностью хоккеистов (программирование, реализация планов тренировки, контроль тренировочного процесса).

Основные средства и методы управления тренировочной деятельности хоккеистов.

Подходы к оптимизации тренировочного процесса. Формирование в тренировочном процессе игровых концепций команды.

Характеристика стратегического управления тренировочным процессом на относительно продолжительных временных отрезках. Разработка программ и планов подготовки хоккеистов. Обеспечение надлежащих материально-технических условий проведения тренировочного процесса. Доукомплектование состава команды. Создание нормального работоспособного коллектива единомышленников.

Проведение практических занятий разной направленности с акцентами на демонстрацию управленческой деятельности тренера.

Проведение студентами комплексных тренировочных занятий с акцентом на оценку управленческой деятельности проводящего – тренера.

Самостоятельная работа

Проанализировать методические подходы к разработке плана предстоящего матча. Изучить методику проведения установки и управления тренером игровой деятельностью хоккеистов в ходе матча, с последующим разбором матча.

Разработать план предстоящего матча и подготовить его к апробации в предигровой тренировке.

Тема 8.4. Управление соревновательной деятельностью хоккеистов

Занятия семинарского типа

Виды управления соревновательной деятельностью хоккеистов.

Характеристика стратегического управления. Организационные, методические и руководящие действия тренера, направленные на проведение подготовительных, контрольных и официальных игр.

Составление плана подготовительных игр с определением их количества и последовательности с конкретными командами-соперницами. Определение стратегической линии в проведении различных мероприятий в ходе официальных матчей.

Характеристика оперативного управления. Подготовка хоккеистов к матчу и управление их действиями в ходе матча.

Характеристика и методика стратегического управления соревновательной деятельностью хоккеистов.

Сбор информации о противнике.

Разработка студентами плана предстоящего матча с конкретным противником. Уточнение плана после предигровой тренировки. Установка на матч и управление игровой деятельностью хоккеистов в ходе матча. Указания в перерывах. Разбор матча с оценкой степени выполнения плана хоккеистами и управленческой деятельности тренера.

Самостоятельная работа

Изучить и проанализировать методические подходы к организации и проведению оперативной управленческой деятельности тренера при подготовке и проведении конкретного матча.

Разработать план предстоящего матча с конкретным противником.

Тема 8.5. Восстановительные мероприятия

Занятия семинарского типа

Виды и значимость восстановительных мероприятий как составной части системы подготовки хоккеистов.

Психолого-педагогические восстановительные мероприятия, строгая нормирование нагрузок, переключение на другой вид деятельности (активный отдых). Борьба с монотонностью занятий, повышение интереса и эмоционального настроения. Применение развлекательных мероприятий, аутогенной и психорегулирующей тренировки.

Медико-биологические восстановительные мероприятия. Фармакологические препараты. Физические средства: баня, массаж, барокамеры, свето- и магнитопроцедуры и др.

Тактика применения средств восстановления на отдельных этапах годового цикла.

Изучение методик использования различных средств восстановления.

Ознакомление с работой восстановительных центров ведущих хоккейных клубов.

Проведение студентами педагогических и гигиенических средств восстановления.

Самостоятельная работа

Изучить методику комплексного применения различных средств восстановления.

Тема 8.6. Профилактика травматизма

Занятия семинарского типа

Характеристика видов травматизма в хоккее: ушибы, рассечения, растяжения мышц ног и плечевого пояса, травмы коленного и голеностопного суставов и др.

Профилактика травматизма. Научно и методически обоснованный режим тренировок и отдыха.

Грамотное использование эффективных средств восстановления.

Анализ методических подходов по профилактике травматизма в хоккее. Соблюдение основных методических положений при ведении учебно-тренировочного процесса.

Строгое нормирование тренировочных нагрузок. Качественная подготовка органов, функциональных систем и двигательного аппарата в подготовительной части занятий. Обеспечение нормальных условий проведения занятий, высококачественным защитным инвентарём: шлемы, маски, щитки и др.

Самостоятельная работа

Изучить причины травматизма в хоккее, а также основные мероприятия, средства и методы по его профилактике:

- преодоление причин, обуславливающих травматизм (нерегулярность занятий, несоблюдение санитарно-гигиенических требований, отсутствие врачебного контроля и др.);
- правильная организация учебно-тренировочного процесса;
- воспитание физических качеств в соответствии с особенностями хоккея;
- подбор наиболее рациональных (с учётом индивидуальных особенностей спортсмена) упражнений;
- постоянный контроль состояния здоровья и самочувствия хоккеистов.

РАЗДЕЛ 9. НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ (НИР) И УЧЕБНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ (УИРС) РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Тема 9.1. Задачи и организация НИР по хоккею

Занятия семинарского типа

Особенности УИРС по хоккею.

Изучение методов и методик исследования в ходе проведения учебно-тренировочных занятий по совершенствованию физической, технической и тактической подготовки.

Выполнение лабораторных, курсовых и выпускных квалификационных работ экспериментального характера.

Самостоятельная работа

Изучить теоретический курс НИР.

Тема 9.2. Изучение методов и методик исследования, применяемых в НИР по хоккею.

Занятия семинарского типа

Планирование и организация исследований. Подбор и назначение методов и методик исследования, соответствующих цели и задачам исследования. Определение контингента испытуемых. Проведение корректных обследований и тестирующих процедур.

Изучение и овладение методами и методиками исследования в ходе проведения учебно-тренировочных занятий по совершенствованию физической, технической и тактической подготовки.

Обследования студентами соревновательной и тренировочной деятельности хоккеистов.

Самостоятельная работа

Совершенствование навыков инструментальной оценки уровня общей и специальной физической подготовленности хоккеистов, а также оценки уровня их технико-тактического мастерства.

РАЗДЕЛ 10. НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА (НИР) И УЧЕБНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ (УИРС) РАБОТА СТУДЕНТОВ

Тема 10.1. Задачи и организация НИР по хоккею

Занятия семинарского типа

Основные задачи НИР по хоккею. Состояние НИР по хоккею в настоящее время и перспективы её развития. Проблематика научных исследований по хоккею.

Определение основных направлений исследований. Внедрение научных исследований по хоккею в практику подготовки хоккеистов.

Организация научных исследований. Выбор темы исследования. Определение направления исследования.

Составление плана исследования. Формирование рабочей гипотезы исследования. Подбор методов и методик исследований.

Обеспечение контингента испытуемых и условий исследования.

Самостоятельная работа

Ознакомиться с работой смежных научно-исследовательских организаций и комплексных научных групп (КНГ).

Изучить перспективы НИР: определение основных направлений исследования - в технике, в физической и психологической подготовке, в методике тренировки. Внедрение результатов в практику.

Тема 10.2. Изучение методов и методик исследования, применяемых в НИР по хоккею

Занятия семинарского типа

Характеристика групп методов, преимущественно используемых студентами при выполнении выпускных квалификационных работ: теоретический анализ литературы, педагогические наблюдения, тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Характеристика используемых инструментальных методик и технических средств: измерительный комплекс «Хоккей», измерительный стенд, электронная дорожка, спорт-тестеры, видеотехника, компьютерные технологии.

Метрологический контроль научной аппаратуры.

Планирование и организация исследований.

Изучение и овладение методами и методиками научных исследований.

Проведение студентами исследований в плане выполнения выпускных квалификационных работ.

Обследование соревновательной и тренировочной деятельности хоккеистов.

Проведение тестов и тестирующих процедур по оценке уровня подготовленности хоккеистов.

Самостоятельная работа

Изучить методы и методики исследований. Подбор и назначение методик, соответствующих цели и задачам исследований. Информативность методик. Рациональный выбор измерительной и регистрирующей аппаратуры. Специальные и портативные методики, используемые в хоккее. Виды получаемой информации (графическая, цифровая), её обработка. Частные методики. Требования, предъявляемые к научным методикам исследования.

Тема 10.3. НИР и УИРС в процессе обучения студентов

Занятия семинарского типа

Задачи, значение и особенности НИР и УИРС по хоккею.

Формы проведения НИР и УИРС. Учебные и лабораторные занятия. Сообщения, доклады, рефераты, заседания научного студенческого кружка, конференции, семинары.

Требования к выполнению выпускных квалификационных работ. Структура выпускной квалификационной работы. Написание введения, отдельных глав, заключения, выводов, их логическая взаимосвязь и соответствующее оформление работы. Подбор иллюстративного материала. Корректировка текстового и табличного материала.

Технология написания и оформления выпускной квалификационной работы.

Технология написания доклада к защите выпускной квалификационной работы. Подбор иллюстративного материала и корректировка текста по содержанию, логике изложения и времени.

Предварительная апробация выпускных квалификационных работ.

Самостоятельная работа

Выполнение и оформление выпускной квалификационной работы. Окончательная корректировка доклада, взаимосвязи текста и иллюстраций. Репетиция доклада. Вопросы по содержанию работы и соответствующие ответы.

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).

1 курс

Вопросы для устного ответа на дифф. зачете

1. Раскройте тезис: «Физическая подготовка – основа спортивного мастерства.
2. Охарактеризуйте виды физической подготовки.
3. Физическая подготовка в системе тренировки хоккеистов. Значение и виды физической подготовки, характеристика различных форм, средств и методов.
4. Силовые качества хоккеистов и формы их проявления в соревновательной деятельности.
5. Средства, методы и режимы работы при воспитании собственно силовых качеств.
6. Скоростные и скоростно-силовые качества хоккеистов и формы их проявления в соревновательной деятельности.
7. Средства, методы и режимы работы при воспитании собственно силовых качеств.
8. Характеристика скоростных качеств хоккеиста. Формы проявления скоростных качеств. Факторы, определяющие уровень проявления скоростных качеств.
9. Быстрота двигательной реакции. Виды реакции и их характеристика. Методика развития быстроты реакции.

10. Стартовая и дистанционная скорость хоккеиста. Факторы, определяющие проявление. Методика развития стартовой и дистанционной скорости.
11. Определение и характеристика выносливости хоккеиста и виды ее проявления в соревновательной деятельности.
12. Аэробный механизм энергообеспечения деятельности хоккеиста. Его характеристика. Методика совершенствования аэробных способностей хоккеиста.
13. Анаэробно-гликолитический механизм энергообеспечения деятельности хоккеиста. Его характеристика и методика совершенствования.
14. Анаэробно-алактатный механизм энергообеспечения деятельности хоккеиста. Его характеристика и методика совершенствования.
15. Характеристика координационных качеств хоккеиста и формы их проявления в соревновательной деятельности.
16. Характеристика физического качества – гибкость. Методы, средства и методические приемы по воспитанию гибкости.
17. Раскройте понятия и классификацию техники хоккея, структуру технического приема. Признаки классификации.
18. Охарактеризуйте основные методы обучения приемам техники.
19. Раскройте факторы, лимитирующие эффективность и результативность бросков и ударов шайбы.
20. Раскройте понятия и классификацию тактики хоккея.
21. Покажите тактические варианты организации атаки- выход из зоны защиты.
22. Покажите тактические варианты завершающей фазы атаки с хода.
23. Проведите анализ вариантов тактики и контратакующих действий из зоны защиты и средней зоны.
24. Раскройте сущность позиционной атаки. Покажите тактические варианты позиционной атаки, практикуемые в современном хоккее.
25. Раскройте принципы командных оборонительных действий хоккеистов.
26. Охарактеризуйте активную тактическую оборонительную систему 2:1:2.

27. Охарактеризуйте тактическую малоактивную оборонительную систему 1:4.

28. Раскройте педагогические принципы обучения и их реализацию в процессе обучения хоккеистов технико-тактическим приемам игры.

2 курс

Вопросы для устного ответа на дифф. зачете

1. Понятия: подготовка, тренировка и обучение. Дать их характеристику на конкретных примерах работы с хоккеистами.
2. Физическая подготовка в системе тренировки хоккеистов. Значение и виды физической подготовки, характеристика различных форм, средств и методов.
3. Силовые качества хоккеистов. Виды силовых качеств, их характеристика. Факторы, определяющие силу спортсмена.
4. Техника передвижения хоккеиста на коньках, классификация. Биомеханический анализ бега скользящими шагами. Методика обучения бегу скользящими шагами.
5. Средства, методы и режимы работы при воспитании собственно силовых качеств.
6. Техника ударов и бросков шайбы. Виды бросков и их характеристика. Биомеханический анализ броска шайбы. Методика обучения и совершенствования.
7. Средства, методы и режимы работы мышц при воспитании скоростно-силовых качеств.
8. Техника поворотов хоккеиста на коньках. Виды поворота, их характеристика и анализ. Методика обучения.
9. Техника отбора шайбы клюшкой. Виды отбора шайбы клюшкой и их характеристика. Методика обучения отбору шайбы клюшкой.

10. Характеристика скоростных качеств хоккеиста. Формы проявления скоростных качеств. Факторы, определяющие уровень проявления скоростных качеств.
11. Техника отбора шайбы с применением силовой борьбы. Виды силовых проявлений и их характеристика. Методика обучения отбора шайбы с применением силовой борьбы.
12. Быстрота двигательной реакции. Виды реакции и их характеристика. Методика развития быстроты реакции.
13. Техника игры вратаря. Классификация техники. Анализ и методика обучения и отбивания шайбы.
14. Стартовая и дистанционная скорость хоккеиста. Факторы, определяющие их проявление. Методика развития стартовой и дистанционной скорости.
15. Техника бега спиной вперёд. Виды техники бега спиной вперёд и их характеристики. Анализ техники бега спиной вперёд скрестными шагами и методика обучения.
16. Скоростная подготовка в структуре тренировки хоккеистов.
17. Техника игры вратаря. Анализ и методика обучению продвижению вратаря на коньках.
18. Определение и характеристика выносливости хоккеиста. Виды выносливости. Факторы их определяющие. Механизмы биоэнергетического обеспечения игровой деятельности хоккеиста
19. Понятия: тактика и тактическая подготовка. Формы тактической подготовки и их характеристика.
20. Аэробный механизм энергообеспечения деятельности хоккеиста. Его характеристика. Методика совершенствования аэробных способностей хоккеиста.
21. Индивидуальные технико-тактические действия хоккеистов в атаке. Их характеристика. Методика обучения и совершенствования индивидуальных тактических действий в атаке.

22. Анаэробно-гликолитический механизм энергообеспечения деятельности хоккеиста. Его характеристика и методика совершенствования.
23. Индивидуальные технико-тактические действия в обороне. Их характеристика и методика обучения и совершенствования.
24. Анаэробно-алактатный механизм энергообеспечения деятельности хоккеиста. Его характеристика и методика совершенствования.
25. Групповые тактические действия хоккеистов в атаке и обороне, их характеристика, методика обучения и совершенствования.
26. Тренировочные нагрузки. Классификация нагрузок, методические подходы к нормированию тренировочных нагрузок.
27. Командная тактика нападения. Виды атакующих действий. Характеристика отдельных фаз атаки. Методика обучения и совершенствования атакующих действий.
28. Воспитание выносливости в системе тренировки хоккеистов. Особенности воспитания выносливости на отдельных этапах годичного цикла.
29. Командная тактика обороны. Характеристика малоактивных оборонительных систем. Методика обучения и совершенствования оборонительной системы 1-4.
30. Характеристика ловкости, или координационных способностей хоккеиста. Факторы, определяющие ловкость хоккеиста.
31. Командная тактика обороны. Характеристика активных оборонительных систем. Методика обучения и совершенствования оборонительной системы 2-1-2.
32. Методика воспитания ловкости у хоккеистов. Анализ средств, методов и методических приёмов воспитания ловкости.
33. Контратаки из различных углов хоккейной площадки. Их характеристика, методика обучения и совершенствования.
34. Характеристика физического качества – гибкость. Методы, средства и методические приёмы по воспитанию гибкости.

35. Позиционное нападение, его характеристика и методика обучения и совершенствования одного из тактических вариантов позиционного нападения.
36. Психологическая подготовка хоккеиста к предстоящему матчу. Её характеристика, задачи, формы и содержание.
37. Тактика игры в численном неравенстве. Методика обучения и совершенствования игры в меньшинстве.
38. Задачи, формы и содержание интеллектуальной подготовки хоккеиста.
39. Тактика игры в численном неравенстве. Методика обучения и совершенствования игры в большинстве
40. Организация и проведение соревнований по хоккею. Виды соревнований, положение о соревнованиях, характеристика систем розыгрыша.
41. Методика совершенствования психических функций восприятия и памяти.

3 курс

Вопросы для устного ответа на дифф. зачете

1. Организационно-методические особенности проведения занятий с группами среднего и пожилого возраста.
2. Возрастные особенности юных хоккеистов 10-12 лет.
3. Особенности физической подготовки юных хоккеистов 13-14 лет.
4. Система многолетней подготовки юных хоккеистов.
5. Структура и содержание этапов предварительной и начальной подготовки юных хоккеистов.
6. Основные требования, предъявляемые к планам учебно-тренировочной работы.
7. Возрастные особенности хоккеистов 13-14 лет.
8. Структура и содержание этапа углублённой специализации подготовки юных хоккеистов.
9. Особенности технической подготовки юных хоккеистов 10-12 лет.

10. Технология составления текущего (годового) плана учебно-тренировочной работы.
11. Виды педагогического контроля за подготовкой юных хоккеистов.
12. Задачи, объём и виды соревновательной подготовки юных хоккеистов в возрастном аспекте.
13. Особенности технико-тактической подготовки групп спортивного совершенствования.
14. Особенности работы тренера с группами предварительной подготовки.
15. Возрастные особенности юных хоккеистов 15-16 лет.
16. Организация и методика проведения начального отбора.
17. Возрастные особенности хоккеистов 17-18 лет.
18. Особенности физической подготовки юных хоккеистов 10-12 лет.
19. Состояние и перспективы развития детско-юношеского хоккея в нашей стране.
20. Система подготовки хоккеистов высокой квалификации. Характеристика составляющих системы.
21. Структура и содержание тренировочного занятия.
22. Построение тренировочного процесса в подготовительном периоде. Задачи, динамика нагрузок, цикличность, средства и методы.
23. Структура годичного цикла тренировки хоккеистов.
24. Особенности построения втягивающего мезоцикла. Задачи, структура и содержание.
25. Построение общеподготовительного развивающего мезоцикла. Задачи, структура, направленность и динамика нагрузок.
26. Построение базового специального мезоцикла. Задачи, структура и содержание.
27. Особенности построения межигровых микроциклов.
28. Построение промежуточного этапа. Задачи, характеристика, структура и содержание.

29. Планирование процесса подготовки хоккеистов. Виды планов и их характеристика.
30. Построение переходного периода. Задачи, структура и содержание.
31. Перспективное планирование в хоккее. Характеристика содержания перспективного плана.
32. Научно-методическое обеспечение подготовки хоккеистов.
33. Оперативное планирование. Технология составления оперативных планов.
34. Виды микроциклов. Их характеристика и особенности построения.
35. Динамика нагрузок разной величины и направленности в тренировке хоккеистов на этапах общей и специальной подготовки.
36. Виды мезоциклов. Их характеристика и особенности построения на этапах годового цикла.
37. Особенности построения предсоревновательного мезоцикла.
38. Характеристика физических нагрузок. Определение и классификация.
39. Методика определения величины и направленности тренировочных нагрузок.
40. Динамика средств и методов тренировки на этапах подготовительного периода.

4 курс

Вопросы для устного ответа на экзамене

1. Современное оборудование, тренажерные устройства и технические средства и методика их применения в тренировочном процессе.
2. Задачи и организация работы по научно-методическому обеспечению подготовки высококвалифицированных хоккеистов.
3. Основные функции и критерии оценки управленческой деятельности тренера.
4. Методические подходы к проведению установки на матч и к его разбору.
5. Стратегия применения различных восстанавливающих средств на отдельных этапах годового цикла.
6. Основные направления научных исследований по хоккею.

7. Значение, формы и содержание индивидуального планирования.
8. Виды и формы учёта учебно-тренировочной работы.
9. Основные средства и методы воспитательной работы в командах.
10. Задачи и содержание текущих врачебных обследований.
11. Задачи и содержание самоконтроля.
12. Медико-биологические восстановительные мероприятия.
13. Технология проведения исследования.
14. Технология обработки материалов исследования, и требования к литературно-графическому оформлению исследовательской работы.
15. Формы и содержание учебно-исследовательской и научно-исследовательской работы студентов.
16. Травматизм при занятиях хоккеем. Причины возникновения и признаки различных спортивных травм. Доврачебная помощь (остановка кровотечения, переноска пострадавших). Меры профилактики.
17. Методика использования современных технических средств в подготовке команд высокой квалификации.
18. Методика регистрации и оценки соревновательной деятельности хоккеистов.
19. Содержание основных технологических процедур, обеспечивающих управление системой подготовки спортсмена (постановка цели, прогнозирование, моделирование, программирование, комплексный подход, принятие решений).
20. Методические подходы к оценке тренировочной и соревновательной деятельности хоккеистов высокой квалификации.
21. Текущее планирование, Характеристика и технология составления текущего плана.
22. Научно-методическое обеспечение подготовки хоккеистов.
23. Оперативное планирование. Виды планирования, Технология составления оперативных планов.
24. Питание хоккеиста – как фактор, способствующий его восстановлению после больших физических нагрузок.

- 25.Методические подходы к нормированию тренировочных нагрузок.
- 26.Контроль физической и технико-тактической подготовленности. Характеристика практикуемых в настоящее время в хоккее тестов.
- 27.Психолого-педагогические восстановительные мероприятия. Характеристика и методика их применения.
- 28.Планирование процесса подготовки хоккеистов. Виды планов и их характеристика.
- 29.Этапные комплексные обследования, их характеристика и методика применения в годичном цикле.
- 30.Перспективное планирование в хоккее. Характеристика содержания перспективного плана.
- 31.Материально-техническое обеспечение процесса подготовки хоккеистов.
- 32.Структура и содержание тренировочного занятия.
- 33.Педагогический контроль в тренировке хоккеистов. Оценка физического состояния уровня подготовленности хоккеистов.
- 34.Физические восстановительные мероприятия, их характеристика и методика применения.
- 35.Текущий контроль в подготовке хоккеистов. Оценка соревновательной деятельности.
- 36.Контроль тренировочной деятельности хоккеистов. Оценка величины и направленности тренировочных нагрузок.
- 37.Характеристика физических нагрузок.
- 38.Методика определения величины и направленности тренировочных нагрузок.
- 39.Характеристика оперативного управления соревновательной деятельностью хоккеистов.
- 40.Характеристика стратегического управления соревновательной деятельностью хоккеистов.

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

а) основная литература:

1. Азбука хоккея с шайбой : [пер. со швед, яз.] / авт. проекта Томми Боустедт ; Федер. хоккея Респ. Беларусь, Федер. хоккея Швеции. - Минск: Белорус, энцикл. им. Петруся Бровки, 2011. - 360 с.: ил.
2. Горбунов В.В. История зимних олимпийских видов спорта / В.В. Горбунов. - М.: Чистые пруды, 2010. - 31 с.
3. Кирсанова Л.В. Психология судейства в хоккее на льду / Л.В. Кирсанова, А.А. Поляков. - М.: Сов. спорт, 2012. - 82 с.: табл
4. Ледовые арены : [учеб. пособие] : [утв. метод. Советом Федер. гос. образоват. учреждения проф. образования "Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, С.-Петербур."] / [под общ. ред.: Жестянкикова Л.В., Загайнова М.В.] ; Автоном. некоммерч. орг. "Организац. ком. 22 Олимп, зим. игр и 11 Паралимп. зим. игр 2014 г. в г.Сочи". - М.: [Б. м.]; СПб., 2011. - 280 с: ил.
5. Практическое руководство для тренеров : прогр. ИИХФ "Учимся играть в хоккей" : ступень D / [под общ. ред. Ю.В. Королева] ; [пер с англ.: Л.А. Зараховича, В.Л. Звонкова]. - М.: Человек, 2012. – 84с.: ил.
6. Практическое руководство для тренеров : прогр. ИИХФ "Учимся играть в хоккей" : ступень С / [под общ. ред. Ю.В. Королева] ; [пер с англ.: Л.А. Зараховича]. - М.: Человек, 2012. – 83с.: ил.
7. Практическое руководство для тренеров : прогр. ИИХФ "Учимся играть в хоккей" : ступень В / [под общ. ред. Ю.В. Королева] ; [пер с англ.: Л.А. Зараховича]. - М.: Человек, 2012. – 80с.: ил.
8. Практическое руководство для тренеров : прогр. ИИХФ "Учимся играть в хоккей" : ступень А / [под общ. ред. Ю.В. Королева] ; [пер с англ.: Л.А. Зараховича]. - М.: Человек, 2012. – 94с.: ил.

9. Савин В.П. Теория и методика хоккея : учеб. для студентов акад. и вузов физ. культуры по направлению 521900; по спец. 022300 : доп. Умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта / Савин Валентин Павлович. - М.: ACADEMIA, 2003. - 399 с.: ил.
10. Савин В.П. Оценка уровня физической подготовленности хоккейных вратарей 15-16 лет и его динамики в подготовительном периоде : метод, разработ. для студентов РГУФК / В.П. Савин, Г.Г. Удилов, В.В. Крутских. - М.: Физ. культура, 2006. - 24 с.: ил.
11. Савин В.П. Технология планирования учебно-тренировочного процесса в ДЮСШ : метод, разработ. для студентов и слушателей ИППК РГУФК / В.П. Савин, Г.Г. Удилов, В.С. Львов. - М.: Физ. культура, 2006. - 23 с.: ил.
12. Спортивно-педагогическое совершенствование (хоккей) : рабочая прогр. дисциплины : направление подгот. 034300.62 : профиль подгот. "Спортив. подгот." : квалификация (степень) выпускника - бакалавр : форма обучения - оч. и заоч. : [утв. и рек. эмс "РГУФКСМиТ"] / [сост.: Давыдов Алексей Петрович, Крутских Владислав Вячеславович] ; М-во спорта, туризма и молодеж. политики РФ, Федер. гос. бюджет, образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М., 2012. - 36 с. : табл.
13. Твист П. Хоккей: теория и практика . предисл. Павла Буре. - М.: Астрель: АСТ, 2009. – 288 с.: ил.
14. Тихомиров А.К. Управление подготовкой в спорте : монография / А.К. Тихомиров; Моск. гос. акад. физ. культуры. - Малаховка: Кн. И Бизнес, 2010. - 229 с.: ил.

б) дополнительная литература:

1. Букатин А.Ю. Хоккей / Букатин А.Ю., Лукашин Ю.С. - М.: ФиС, 2000. - 182 с.: ил.
2. Игра вратаря в хоккее с шайбой : Техн. приемы, доказавшие эффективность и помогающие вратарям надежно защищать свои ворота

[пер. с англ.] = Hockey goaltending : Proven techniques for dominating the net / под ред. Брайана Даккорда = Brian Daccord editor. - Киев: Олимп. лит., 2013. - 263 с.: ил.

3. Никонов Ю.В. Физическая подготовка хоккеистов: методическое пособие / Ю.В. Никонов. – Минск : Витпостер, 2014.- 576 с.
4. Петрушкина Н.П. Комплексный контроль в системе управления подготовкой высококвалифицированных хоккеистов : учеб. пособие предназначено для студентов направления 032100 специальности 032101 / Н.П. Петрушкина, Е.Ф. Сурина-Марышева, В.А. Пономарева ; Федер. агентство по физ. культуре и спорту, Урал. гос. ун-т физ, культуры. - Челябинск: [Изд-во УралГУФК], 2007. - 68 с.: табл.
5. Савин В.П. Особенности подготовки юных вратарей в хоккее: Рек. УМО по образованию в области физ. культуры и спорта : учеб. пособие / Савин В.П., Удилов Г.Г., Крутских В.В.; РГАФК. - М., 2002. - 61 с: табл.
6. Тарасов А.В. Хоккей. Родоначальники и новички / А.В. Тарасов. – Москва: Эксмо, 2015. – 408 с.: ил.
7. Черепкина Л.П. Физиология спорта (на примере хоккея) : [учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений физ. культуры и спорта, обучающихся по направлению 032100 и по специальности 032101] : доп. Федер. агентством по физ. культуре и спорту / Л.П. Черепкина, В.Г. Тристан ; Федер. агентство по физ. культуре и спорту, Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта, Каф. анатомии и физиологии. - Омск: [Изд-во СибГУФК], 2006. - 80 с: ил.
8. Шестаков М.П. Специальная физическая подготовка хоккеистов / Шестаков М.П., Назаров А.П., Черенков Д.Р. - [М.]: СпортАкадемПресс, 2000. - 143 с.: ил.

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети

«Интернет»:

Справочно-информационные сайты:

http://www.iihf.com,
http://www.fhr.ru,
http://www.khl.ru,
http:// www.kidshockey.ru
http://www.fhmoscow.com

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

–программное обеспечение дисциплины (модуля):

- 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 «Рукопонт» ЭБС www.rucont.ru
- Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ www.rsl.ru

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).

- Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных и групповых консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской (УСЗК, кафедра ТИМ хоккея им. А.В. Тарасова, 148, 124).
- Музей истории хоккея – около 250 экспонатов.
- Коробка хоккейная (2008 г.в.).
- Станок для заточки коньков.
- Форма хоккейная – 60 комплектов для полевых игроков, 4 комплекта для вратаря.

Научная аппаратура и оргтехника (год выпуска)

- Видеокамера SONY HDR-НС7Е – 2011 г.
- Диктофон OLYMPUS WS-300М – 2013 г.
- Компьютер комплектации «Стандарт» - 2008 г. (14 шт.)
- Компьютер комплектации «ФАЙЛ-СЕРВЕР»
- Конференция-приставка «Система» ТФК-12М – 2008 г.
- Конференция-приставка «Система» ТФС-6/1 – 2008 г.
- Многофункциональное устройство Canon I-SENSYS MF-4120 – 2010 г.
- Мониторы сердечного ритма: ACCUREX PLUS, VantageNV, A Unterface
- Ноутбук Intel 2000 T550 – 2007 г.
- Ноутбук экран 13” TOSHIBA Satellite V400-18E-PU – 2009 г.
- Плеер компактный с поддержкой HDMI и выходом DVI/HDMI – 2012 г.
- Проектор BenQ SVGA в компьютере с проводом Kramer XGA 23 м. – 2013 г.
- Рекордер DVD/HDV BDK DW9955K – 2009 г.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) *Спортивно-педагогическое совершенствование (хоккей)* для обучающихся института СиФВ, 1 курса, направления подготовки/ специальности 49.03.01 *Физическая культура, направленности (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»* заочной ускоренной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ хоккея им. А.В. Тарасова

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1,2 семестры

Форма промежуточной аттестации: *дифф. зачет – 2 семестр*

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1.	Опрос по теме «Структура соревновательной деятельности хоккеистов»	5
2.	Контрольная работа по теме «Физические качества хоккеиста»	5
3.	Коллоквиум на тему «Психические качества хоккеиста»	10
4.	Контрольная работа по теме «Техника хоккея»	5
5.	Подготовка реферата по теме «Тактика хоккея»	10
6.	Подготовка доклада на тему «Основы методики обучения и совершенствования игровой деятельности»	10
7.	Опрос по теме «Методика обучения и совершенствования техники хоккея»	5
8.	Подготовка доклада на тему «Методика обучения и совершенствования тактики хоккея»	10
9.	Тестирование на тему «Методика воспитания физических качеств хоккеиста»	5
10.	Контрольная работа на тему «Методика психологической и теоретической подготовки хоккеистов»	5
11.	<i>Посещение занятий</i>	10:5=2,0 за занятие
	<i>Дифф. зачет</i>	20
	ИТОГО	100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимально е кол-во баллов
1	Тестирование по пропущенной теме из раздела «Содержание игровой деятельности хоккеистов»	10
2	Подготовка доклада по пропущенной теме из раздела «Методика подготовки хоккеистов»	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 дифф. зачетом

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

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

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) *Спортивно-педагогическое совершенствование (хоккей)* для обучающихся института СиФВ, 2 курса, направления подготовки/ специальности 49.03.01 *Физическая культура, направленности (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» заочной ускоренной формы обучения*

II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ хоккея им. А.В. Тарасова

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3,4 семестры

Форма промежуточной аттестации: дифф. зачет – 4 семестр

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1.	Подготовка доклада по теме «Особенности организации и проведения занятий по хоккею с детьми по месту жительства»	10
2.	Опрос по теме «Хоккей в системе физического воспитания в вузах, среднеспециальных учебных заведениях и общеобразовательных школах»	5
3.	Контрольная работа по теме «Особенности организации и проведения занятий с лицами среднего и пожилого возраста»	5
4.	Тестирование по теме «Правила игры и методика судейства»	5
5.	Подготовка доклада по теме «Организация и проведение соревнований. Положение о соревнованиях»	10
6.	Опрос по теме «Цель, задачи и характеристика основных составляющих системы подготовки юных хоккеистов»	5
7.	Подготовка доклада по теме «Характеристика этапов многолетней подготовки юных хоккеистов»	10
8.	Подготовка реферата по теме «Построение макро-, мезо- и микроциклов подготовки юных хоккеистов»	10
9.	Коллоквиум по теме «Организационно-методические формы и виды учебно-тренировочных занятий и виды их проведения»	10
10.	Посещение занятий	10:7=1,42 за занятие
	Дифф. зачет	20
	ИТОГО	100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Написание реферата по пропущенной теме из раздела «Спортивно-массовая работа по хоккею»	10
2	Подготовка доклада по пропущенной теме из раздела «Организация и проведение соревнований по хоккею»	10
3	Подготовка доклада по пропущенной теме из раздела «Система многолетней подготовки юных хоккеистов»	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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) *Спортивно-педагогическое совершенствование (хоккей)* для обучающихся института СиФВ, 3 курса, направления подготовки/ специальности 49.03.01 *Физическая культура, направленности (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» заочной ускоренной формы обучения*

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ хоккея им. А.В. Тарасова

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5, 6 семестры

Форма промежуточной аттестации: 6 семестр – дифф. зачет

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1.	Опрос по теме «Структура и содержание системы подготовки хоккеистов высокой квалификации»	5
2.	Подготовка доклада по теме «Виды подготовки в системе тренировки хоккеистов высокой квалификации»	10
3.	Коллоквиум по теме «Построение процесса подготовки хоккеистов высокой квалификации на отдельных этапах годичного цикла»	10
4.	Тестирование по теме «Отбор юных хоккеистов для занятий хоккеем»	10
5.	Круглый стол по теме «Проблема отбора и комплектования команд высокой квалификации»	10
6.	Контрольная работа по теме «Подготовка тренерских кадров по хоккею»	10
7.	Опрос по теме «Материально-техническое обеспечение»	5
8.	Подготовка доклада по теме «Научно-методическое обеспечение»	10
9.	Посещение занятий	10:5=2,0 за занятие
	Дифф. зачет	20
	ИТОГО	100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Подготовка доклада по пропущенной теме из раздела «Система подготовки хоккеистов высокой квалификации»	10
2	Написание реферата по пропущенной теме из раздела «Обеспечение подготовки хоккеистов»	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 дифф.зачетом

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

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

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) *Спортивно-педагогическое совершенствование (хоккей)* для обучающихся института СиФВ, 4 курса, направления подготовки/ специальности 49.03.01 *Физическая культура, направленности (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» заочной ускоренной формы обучения*

II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ хоккея им. А.В. Тарасова

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7 семестр

Форма промежуточной аттестации: 7 семестр – экзамен

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1.	Контрольная работа по теме «Программирование подготовки хоккеистов»	5
2.	Коллоквиум по теме «Контроль в системе подготовки хоккеистов»	10
3.	Круглый стол по теме «Управление тренировочным процессом»	10
4.	Подготовка реферата по теме «Управление соревновательной деятельностью хоккеистов»	10
5.	Контрольная работа по теме «Восстановительные мероприятия»	5
6.	Тестирование по теме «Профилактика травматизма»	5
7.	Контрольная работа по теме «Задачи и организация НИР по хоккею»	5
8.	Круглый стол по теме «Изучение методов и методик исследования, применяемых в НИР по хоккею»	10
9.	Коллоквиум по теме «НИР и УИРС в процессе обучения студентов»	10
10.	Посещение занятий	10:5=2,0 за занятие
	Экзамен	20
	ИТОГО	100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Подготовка реферата по пропущенной теме из раздела «Управление подготовкой хоккеистов»	10
2	Подготовка реферата по пропущенной теме из раздела «Научно-исследовательская (НИР) и учебно-исследовательская (УИРС) работа студентов»	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 спорта и физического воспитания

Кафедра Теории и методики хоккея им. А.В. Тарасова

**АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

«Б1.В.ОД.11. Спортивно-педагогическое совершенствование (хоккей)»
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность: 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 – 2017 г.

1.Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 20 зачетных единиц (720 академических часов).

2. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля): 1-7 семестр

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

4.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)
<i>ОПК-2</i>	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
<i>ОПК-3</i>	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
<i>ОПК-5</i>	способность оценивать физические способности и функциональное состояние занимающихся, технику выполнения физических упражнений
<i>ОПК-8</i>	способность организовывать и проводить соревнования и осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта
<i>ПК-10</i>	способность реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей занимающихся
<i>ПК-11</i>	способность разрабатывать перспективные, оперативные планы

	и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта
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

5. Краткое содержание дисциплины:

5.1. Заочная форма обучения ускоренное обучение на базе ВПО

4. Разделы и темы дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)		
		Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль
1	2	3	4	5
Раздел 1. Содержание игровой деятельности хоккеистов		6	100	
Раздел 2. Методика подготовки хоккеистов		4	106	
Раздел 3. Спортивно-массовая работа по хоккею		6	28	
Раздел 4. Организация и проведение соревнований по хоккею		2	18	
Раздел 5. Система многолетней подготовки юных хоккеистов		6	48	
Раздел 6. Система подготовки хоккеистов высокой квалификации		6	66	
Раздел 7. Обеспечение подготовки хоккеистов		4	70	
Раздел 8. Управление подготовкой хоккеистов		4	140	
Раздел 9. Научно-исследовательская (НИР) и учебно-исследовательская (УИРС) работа студентов		4	83	
Экзамены:	VII			9
Итого за весь курс обучения:		44	667	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 гимнастики

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**«Б1.В.ОД.11 Спортивно-педагогическое совершенствование
(художественная гимнастика)»**

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 2016 г.

Москва – 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института спорта и физического воспитания
Протокол № 19 от «25» апреля 2013 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
Теории и методики гимнастики
Протокол № 17 от «9» апреля 2014 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
Теории и методики гимнастики
Протокол № 8 от «23» апреля 2015 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
Теории и методики гимнастики
Протокол № 16 от «13» апреля 2016 г.

Составитель:

Беклемишева Елена Валерьевна, к.п.н., доцент кафедры ТиМ гимнастики
Новикова Лариса Александровна, к.п.н., доцент кафедры ТиМ гимнастики

Рецензент:

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

Содержание

№	Содержание программы	стр.
1	Цель освоения дисциплины.....	4
2	Место дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (художественная гимнастика)» в структуре основной образовательной программы (ООП) бакалавриата.....	5
3	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП).....	8
4	Структура и содержание дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (художественная гимнастика)».....	12
5	Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).....	18
6	Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля).....	59
7	Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)....	60
8	Информационные справки.....	63
9	Аннотация к рабочей программе дисциплины.....	78

1. Цель освоения дисциплины

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

Перед преподавателями и студентами стоят следующие цели по освоению дисциплины СПС:

- обеспечение готовности к практической реализации установленных программой дисциплины СПС общекультурных и профессиональных компетенций;
- подготовка бакалавров, владеющих системой современных научных знаний о закономерностях процессов обучения и тренировки, формах и методах организации, планирования и управления многолетней спортивной подготовкой в спортивной гимнастике;
- 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 гимнасток;
- готовность к организации и проведению физкультурно-массовой работы с использованием спортивной гимнастики для оздоровления,

разностороннего развития, закаливания, приобщения к здоровому образу жизни населения 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;

- овладение практическими умениями и навыками исполнения основных элементов во всех видах многоборья художественной гимнастики;

- закрепление умений и навыков в обучении технике исполнения гимнастических элементов и их совершенствовании;

- закрепление умений и совершенствование навыков, воспитание физических качеств;

- приобретение знаний, умений и навыков в организации, проведении и судействе соревнований по художественной гимнастике.

2. Место дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (художественная гимнастика)» в структуре основной образовательной программы (ООП) бакалавриата

Учебная дисциплина «Спортивно-педагогическое совершенствование (художественная гимнастика)» относится к профессиональному циклу базовой части основной образовательной программы (ООП) бакалавриата. Особое место данной дисциплины в подготовке бакалавра, обусловлено необходимостью формирования у выпускников современных взглядов, при решении сложных задач в различных ситуациях их спортивно-педагогической деятельности в области художественной гимнастики.

Изучение данного курса тесно связано с такими дисциплинами, как теория и методика избранного вида спорта, теория и методика физической культуры, теория и методика спорта, психология физической культуры, физиология спорта, биомеханика двигательной деятельности и спортивная метрология, интернет - технологии в спорте, безопасность жизнедеятельности, восстановление в спорте, врачебный контроль, аналогичные видам современного пятиборья виды спорта и др. Данная дисциплина предшествует и проходит параллельно со спортивно-педагогической, тренерской и организационно-тренерской практиками.

Особенность изучаемой дисциплины состоит в том, что акцент в ней сделан на развитии творческих способностей и обеспечении владения общекультурными и профессиональными компетенциями с целью достижения готовности к реальной профессиональной практической деятельности. Подчеркнута также важность нравственно-духовного совершенствования человека в процессе занятий спортивной гимнастикой, которые социальны по своей сути, характеризуются конкретным педагогическим содержанием и выраженной воспитательной направленностью. Освоение данной дисциплины включает также подготовку к выполнению требований по профессиональной физической подготовке.

Для освоения программного материала дисциплины необходимы «входные» знания, умения, готовности, соответствующие требованиям к поступающим в вуз (абитуриентам).

Программа реализуется на русском языке.

Профессиональные компетенции по программе модуля:

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;

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-3);

ОПК-5 - Способность оценивать физические способности и функциональное состояние занимающихся, технику выполнения физических упражнений;

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

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-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.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	Наименование	Очная форма обучения	Ускоренная форма обучения	Заочная форма обучения
1	2	3	4	5
ОПК-2	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – основы применения средств и методов в подготовительной части тренировочных занятий по художественной гимнастике; – методику применения средств в общефизической подготовке гимнастов. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – применять средств и методов в подготовительной части тренировочных занятий по художественной гимнастике; – применять средства в общефизической подготовке гимнастов. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками использования упражнений в подготовительной части тренировочного занятия по художественной гимнастике с учетом особенностей занимающихся, на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры; – навыками использования средств в общефизической подготовке гимнастов. 	1-2	1-2	2, 3 и 4

	<p>Знать:</p> <p>– основы применения средств и методов в основной и заключительной частей тренировочных занятий по художественной гимнастике.</p> <p>Уметь:</p> <p>– применять средства и методы в основной и заключительной частей занятия по художественной гимнастике.</p> <p>Владеть:</p> <p>навыками использования упражнений в основной и заключительной частей тренировочного занятия по художественной спортивной гимнастике с учетом особенностей занимающихся, на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры.</p>	3-4	3-4	5-6
ОПК-3	<p>Уметь:</p> <p>– разрабатывать и реализовывать тренировочные программы спортивной подготовки в художественной гимнастике на начальном и тренировочном этапах подготовки.</p> <p>Владеть:</p> <p>навыками планирования и проведения тренировочных занятий в спортивной гимнастике с учетом особенностей занимающихся на начальном и тренировочном этапах подготовки.</p>	5-6	5-6	7-8
	<p>Уметь:</p> <p>– разрабатывать и реализовывать тренировочные программы спортивной подготовки в художественной гимнастике на этапе совершенствования спортивного мастерства.</p> <p>Владеть:</p> <p>навыками планирования и проведения тренировочных занятий в художественной гимнастике с учетом особенностей занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.</p>	7-8	7	9-10

ОПК-5	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – основы техники выполнения соревновательных упражнений в художественной гимнастике <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – анализировать технику выполнения упражнений на различных видах гимнастического многоборья 	1-2	1-2	2, 3 и 4
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – анализировать композицию упражнений на различных видах гимнастического многоборья. 	3-4	3-4	5-6
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками определения уровня работоспособности гимнастов различного возраста. 	5-6	5-6	7-8
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками определения уровня специализированных качеств у гимнастов различного возраста 	7-8	7	9-10
ОПК-8	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять функции судей по художественной гимнастике. 	1-2	1-2	2, 3 и 4
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять функции старших судей и секретарей при проведении соревнований по художественной гимнастике 	3-4	3-4	5-6
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками организации и проведения соревнований по художественной гимнастике 	5-6	5-6	7-8
ПК-10	<p><i>Владеть:</i></p> <p>современными методиками по определению антропометрических, физических и психических особенностей занимающихся при реализации системы отбора и спортивной ориентации в художественной гимнастике</p>	5-6	5-6	7-8
ПК-11	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – разрабатывать годовой план подготовки спортсменов на тренировочном этапе многолетней подготовки в художественной гимнастике 	5-6	5-6	7-8
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками разработки годового плана подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства по 	7-8	7	9-10

	художественной гимнастике			
ПК-14	<i>Уметь:</i> – владеть техникой исполнения упражнений художественной гимнастики	1-2	1-2	2, 3 и 4
	<i>Владеть:</i> – умением составлять композиции соревновательных упражнений по художественной гимнастике	3-4	3-4	5-6
	<i>Владеть:</i> – умением осуществлять совершенствование индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий художественной спортивной гимнастикой	5-6	5-6	7-8
ПК-15	<i>Уметь:</i> – осуществлять самоконтроль на занятиях по художественной гимнастике.	3-4	3-4	7-8
	<i>Владеть:</i> умением сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности – оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности.	7-8	7	9-10

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

4.1. Очная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет 720 часов, 20 зачетных единиц, экзамены – 9 часов, аудиторных занятий – 232 часа, самостоятельная работа студентов – 479 часов.

Условные обозначения: П – практические занятия (семинары, зачеты, учебно-методическая и учебная практика); СРС – самостоятельная работа студентов.

№	Разделы (модули) дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (спортивная гимнастика)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия семинары	Самостоятельная работа	Контроль	
I курс	Всего: 234 часа (7 зачетных единиц)	1-2	52	182		Зачет с оценкой
1.	Организация и проведение тренировочных занятий по художественной гимнастике		12	89		
1.1	Подготовка мест занятий по художественной гимнастике и изучение инструкций по технике безопасности		4	8		
1.2	Педагогические умения и навыки проведения подготовительной части занятия по художественной гимнастике			10		
1.3	Содержание тренировочных занятий на этапе начальной подготовки		4	71		
2.	Формирование навыков совершенствования физических качеств гимнастов		12	24		
2.1	Профессионально-педагогические навыки проведения комплексов упражнений общефизической направленности		12	24		

3.	Освоение методики технической подготовки гимнастов		12	24		
3.1	Занятия по анализу техники упражнений на видах многоборья		8	24		
4.	Составление комплекса упражнений общефизической и оздоровительной направленности		12	24		
4.1	Организация и проведение соревнований		12	24		
5.	Формирование навыков судейства соревнований в качестве судей по художественной гимнастике		12	21		
5.1	Составление комплекса упражнений общефизической и оздоровительной направленности		12	21		
II курс	Всего:126 часов (4 зачетные единицы)	3-4	60	66		Зачет с оценкой
1	Организация и проведение тренировочных занятий по художественной гимнастике		20	14		
1.1	Педагогические умения и навыки проведения основной и заключительной частей занятия по художественной гимнастике		4	8		
1.2	Содержание тренировочных занятий на этапе начальной специализированной подготовки		10	2		
1.3	Самоконтроль в процессе занятий художественной гимнастикой		6	4		

2.	Формирование навыков совершенствования физических качеств гимнастов		10	8		
2.1	Профессионально-педагогические навыки проведения комплексов упражнений по специальной физической подготовке		10	8		
3.	Освоение методик психологической подготовки гимнастов		20	17		
3.1	Методика непосредственной подготовки к выполнению соревновательных действий		4	9		
3.2	Методики оценки соревновательной надежности		16	8		
4.	Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий		4	10		
4.1	Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке гимнастов		4	10		
5.	Организация и проведение соревнований		6	17		
5.1	Формирование навыков судейства соревнований в качестве арбитров по трудности в видах многоборья		6	17		
III курс	Всего: 126 часов (4 зачетные единицы)	5-6	60	66		Зачет с оценкой
1	Организация и проведение занятий по художественной гимнастике		24	12		

1.1	Педагогические умения и навыки проведения занятий с группами начальной и начальной специализированной подготовки ДЮСШ по художественной гимнастике		2	4		
1.2	Реализация системы отбора и спортивной ориентации в группах ДЮСШ по художественной гимнастике		2	4		
1.3	Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий художественной гимнастикой		20	4		
2.	Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий			18		
2.1	Разработка годового плана подготовки спортсменов на начальном и тренировочном этапах многолетней подготовки в художественной гимнастике			18		
3.	Управление процессом спортивной подготовки		20	14		
3.1	Навыки определения уровня работоспособности гимнастов		10	8		
3.2	Хронометраж занятий по художественной гимнастике		10	6		
4.	Организация и проведение соревнований		16	22		

4.1	Формирование навыков судейства в качестве арбитра на одном из видов гимнастического многоборья		16	22		
IV курс	Всего: 234 часа (7 зачетных единиц)	7-8	60	165	9	Экзамен
1	Организация и проведение тренировочных занятий по художественной гимнастике		20	45		
1.1	Проведение занятий с группами совершенствования спортивного мастерства по художественной гимнастике		8	15		
1.2	Сохранение и поддержание спортивной формы		8	20		
1.3	Оценка процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности		4	10		
2.	Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий		2	30		
2.1	Разработка годового плана подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства по художественной гимнастике		2	30		
3.	Управление процессом спортивной подготовки		20	30		
3.1	Навыки определения уровня специализированных качеств у гимнастов		20	30		
4.	Организация и проведение соревнований		18	60		

4.1	Разработка и написание положения о соревнованиях по художественной гимнастике		4	20		
4.2	Составление сметы на проведение соревнований по художественной гимнастике		4	20		
4.3	Организация и проведение массовых гимнастических выступлений (фестивалей)		10	20		
Всего: 720 часов (20 зачетных единиц)			232	479	9	

4.2. Ускоренная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет 720 часов, 20 зачетных единиц, экзамены – 9 часов, аудиторных занятий – 44 часа, самостоятельная работа студентов – 667 часов.

Условные обозначения: П – практические занятия (семинары, зачеты, учебно-методическая и учебная практика); СРС – самостоятельная работа студентов.

№	Разделы (модули) дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (художественная гимнастика)»	Семестры	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия семинары	Самостоятельная работа	Контроль	
I курс	Всего: 216 часов (6 зачетных единиц)	1-2	10	206		Зачет с оценкой
1.	Организация и проведение тренировочных занятий по художественной гимнастике		2	46		

2.	Формирование навыков совершенствования физических качеств гимнастов		2	40		
3.	Освоение методики технической подготовки гимнастов		2	40		
4.	Составление комплексов упражнений общефизической и оздоровительной направленности		2	40		
5.	Формирование навыков судейства соревнований в качестве судей по художественной гимнастике		2	40		
II курс	Всего: 108 часов (3 зачетные единицы)	3-4	14	94		Зачет с оценкой
1	Педагогические умения и навыки проведения подготовительной, основной и заключительной частей занятия по художественной гимнастике		2	18		
2.	Содержание тренировочных занятий на этапе начальной специализированной подготовки		2	18		
3.	Освоение методик психологической подготовки гимнастов		2	18		
4.	Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий		4	20		
5.	Организация и проведение соревнований		4	20		
III курс	Всего: 144 часа (4 зачетные единицы)	5-6	10	134		Зачет с оценкой

1	Педагогические умения и навыки проведения занятий с группами начальной подготовки по художественной гимнастике		2	30		
2.	Разработка годового плана подготовки спортсменов на начальном и тренировочном этапах многолетней подготовки в художественной гимнастике		4	40		
3.	Хронометраж занятий по художественной гимнастике		2	30		
4.	Формирование навыков судейства в качестве арбитра на одном из видов гимнастического многоборья		2	34		
IV курс	Всего: 252 часа (7 зачетных единиц)	7	10	233	9	Экзамен
1	Проведение занятий с группами совершенствования спортивного мастерства по художественной гимнастике		4	63		
2.	Навыки определения уровня специализированных качеств у гимнастов		2	60		
3.	Разработка и написание положения о соревнованиях по художественной гимнастике		2	50		
4.	Организация и проведение массовых гимнастических выступлений (фестивалей)		2	60		
Всего: 720 часов (20 зачетных единиц)			44	667	9	

4.3. Заочная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет 720 часов, 20 зачетных единиц, экзамены – 9 часов, аудиторных занятий – 90 часов, самостоятельная работа студентов – 621 час.

Условные обозначения: П – практические занятия (семинары, зачеты, учебно-методическая и учебная практика); СРС – самостоятельная работа студентов.

№	Разделы (модули) дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (художественная гимнастика)»	Семестры	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)		Форма промежуточной аттестации (по семестрам)	
			Занятия семинары	Самостоятельная	Контроль	
I курс	Всего: 144 часа (4 зачетные единицы)	1-2	10	134		Зачет с оценкой
1.	Организация и проведение тренировочных занятий по художественной гимнастике					
1.1	Подготовка мест занятий по художественной гимнастике и изучение инструкций по технике безопасности		2	32		
1.2	Педагогические умения и навыки проведения подготовительной части занятия по художественной гимнастике		4	48		

1.3	Содержание тренировочных занятий на этапе начальной подготовки		4	54		
II курс	Всего: 144 часа (4 зачетные единицы)	3-4	16	128		Зачет с оценкой
1.	Формирование навыков совершенствования физических качеств гимнастов					
1.1	Профессионально-педагогические навыки проведения комплексов упражнений общефизической направленности		4	30		
2.	Освоение методики технической подготовки гимнастов					
2.1	Занятия по анализу техники упражнений в видах многоборья		4	38		
3.	Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий					
3.1	Составление комплекса упражнений общефизической и оздоровительной направленности		4	30		
4.	Организация и проведение соревнований					
4.1	Формирование навыков судейства соревнований в качестве судей по художественной гимнастике		4	30		
III курс	Всего: 144 часа (4 зачетные единицы)	5-6	16	128		Зачет с оценкой

1	Организация и проведение тренировочных занятий по художественной гимнастике					
1.1	Педагогические умения и навыки проведения основной и заключительной частей занятия		2	21		
1.2	Содержание тренировочных занятий на этапе начальной специализированной подготовки		2	20		
1.3	Самоконтроль в процессе занятий художественной гимнастикой		2	20		
2.	Формирование навыков совершенствования физических качеств гимнастов					
2.1	Профессионально-педагогические навыки проведения комплексов упражнений по специальной физической подготовке		2	20		
3.	Освоение методик психологической подготовки гимнастов					
3.1	Методика непосредственной подготовки к выполнению соревновательных действий		2	17		
3.2	Методики оценки соревновательной надежности		2	10		
4.	Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий					

4.1	Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке гимнастов		2	10		
5.	Организация и проведение соревнований					
5.1	Формирование навыков судейства соревнований в качестве арбитров по трудности в видах многоборья		2	10		
IV курс	Всего: 144 часа (4 зачетных единиц)	7-8	16	128		Зачет с оценкой
1	Организация и проведение занятий по художественной гимнастике					
1.1	Педагогические умения и навыки проведения занятий с группами начальной и начальной специализированной подготовки по художественной гимнастике		2	18		
1.2	Реализация системы отбора и спортивной ориентации в группах ДЮСШ по художественной гимнастике		2	18		
1.3	Изучение структуры и организации работы ДЮСШ по художественной гимнастике		2	20		
1.4	Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий художественной гимнастикой		2	19		

2.	Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий					
2.1	Разработка годового плана подготовки спортсменов на начальном и тренировочном этапах многолетней подготовки в художественной гимнастике		2	20		
3.	Управление процессом спортивной подготовки					
3.1	Навыки определения уровня работоспособности гимнастов		2	10		
3.2	Хронометраж занятий по спортивной гимнастике		2	10		
4.	Организация и проведение соревнований					
4.1	Формирование навыков судейства в качестве арбитра в одном из видов гимнастического многоборья		2	13		
V курс	Всего: 144 часа (4 зачетные единицы)	9-10	32	103	9	Экзамен
1	Организация и проведение тренировочных занятий по художественной гимнастике					
1.1	Проведение занятий с группами совершенствования спортивного мастерства по художественной гимнастике		4	14		
1.2	Сохранение и поддержание спортивной формы		4	14		

1.3	Оценка процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности		4	14		
2.	Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий					
2.1	Разработка годового плана подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства по художественной гимнастике		4	14		
3.	Управление процессом спортивной подготовки					
3.1	Навыки определения уровня специализированных качеств у гимнастов		6	12		
4.	Организация и проведение соревнований					
4.1	Разработка и написание положения о соревнованиях по художественной гимнастике		6	12		
4.2	Составление сметы на проведение соревнований по художественной гимнастике		6	9		
4.3	Организация и проведение массовых гимнастических выступлений (фестивалей)		6	14		
Всего: 720 часов (20 зачетных единиц)			90	621	9	

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).

Непрерывный текущий контроль способствует комплексному решению целого ряда актуальных задач обучения: - интенсивное выявление индивидуальных особенностей; - оперативное определение материала, требующего доработки; - стимулирование посещаемости (через требование отчитаться за каждый пропущенный контроль); - повышение качества образовательных услуг в свете современных требований.

Виды контроля:

1. **ВХОДНОЙ** – позволяет определить степень готовности к изучению дисциплины на основе остаточных знаний (для взаимной увязки смежных дисциплин).

2. **РУБЕЖНЫЙ (ПЕРИОДИЧЕСКИЙ)** – призван выявить результаты на промежуточных этапах обучения (настраивая обучаемых на дальнейшее закрепление слабо освоенного).

3. **КУРСОВОЙ (ИТОГОВЫЙ)** – служит для оценки уровня усвоения дисциплины по завершении её прохождения.

4. **КОНТРОЛЬ ОСТАТОЧНЫХ ЗНАНИЙ** – по блоку дисциплин – обеспечивает определение прочности усвоенного (через 6-12 мес.); на основании его результатов корректируются программы и методика преподавания.

5. ТЕКУЩИЙ – проводится на плановых занятиях и в ходе проверки самостоятельных работ. Главная цель текущего контроля – оперативная оценка работы преподавателя и обучаемых, а также их индивидуальных особенностей. Функции текущего контроля: содействует более оперативному выявлению отстающих для надлежащего реагирования; оптимизирует индивидуальные занятия; рационализирует работу с программным материалом.

Требования к текущему контролю.

1. Итоговые оценки определяются по результатам непрерывного текущего контроля.

2. На каждом занятии необходимо отводить время для проверки знаний и навыков студентов по пройденному материалу и усвоения изучаемой темы.

3. Текущим контролем должно быть охвачено как можно больше обучаемых с обязательной оценкой их знаний, навыков, приёмов и действий.

Базовые формы текущего контроля - проверка заданий на самостоятельную работу (конспектов, отчётных документов и др.)

Опросы. Классификация опросов: 1) по охвату обучаемых: сплошной (фронтальный), выборочный, индивидуальный; 2) по методу проверки: устный, письменный, “машинный”; 3) по методу получения ответов: альтернативный, конструируемый. 4) по объёму проверяемого материала: краткий, развёрнутый.

Примеры использования опросов: собеседование – индивидуальный устный опрос; “летучка” – краткий фронтальный письменный опрос; семинар – выборочный развёрнутый устный опрос; контрольная работа – фронтальный конструируемый письменный опрос.

Условия активизации текущего контроля: - содействие руководства и опытных преподавателей в подготовке материалов для текущего контроля; - стимулирование личной заинтересованности в проведении текущего контроля; - рационализация усилий по организации активного текущего

контроля. Последнее из условий предполагает на начальном этапе наиболее трудоёмкую и кропотливую деятельность педагога.

Улучшение изучения обучаемых является не перегрузкой, а минимально необходимым условием эффективности любого обучения.

Оптимизация текущего контроля на лекциях и групповых занятиях: выделить в тексте краткие фрагменты, даваемые под запись; дополнять каждый фрагмент вопросом-заглавием; пронумеровать полученные блоки "вопрос-ответ"; выделить наиболее важные блоки, задаваемые к очередной "летучке".

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной деятельности студентов как условие формирования способностей студентов к самообучению и самореализации и как показатель качества деятельности преподавателей в подготовке будущих специалистов. Функциями учебно-методического обеспечения явились создание единства и системности теоретической, методической и практической подготовки студентов, личностной и профессиональной самоорганизации, самообучения и самореализации, среды личностного выбора и индивидуальной траектории профессионального становления, условий для повышения качества усвоения содержания педагогических дисциплин, индивидуализация процесса профессиональной самостоятельной деятельности.

Виды самостоятельной деятельности студентов во время лекций, семинарских занятий, на педагогической практике. Учебно-методическое обеспечение представлено разнообразными видами самостоятельной работы студентов (реферирование, конспектирование, проекты, схемы, педагогические ситуации, эссе и т.п.), каждый из которых был снабжен специфическими методами работы: формулировка суждений, поиск зависимостей, доказательств, имитации и т.п. Основные методы: драматизация проблемных педагогических ситуаций, демонстрация субъект-субъектных взаимодействий, коллективная рефлексия, алгоритмизация,

дифференциация научных суждений, оппонирование, «театр одного актёра», имитационные диалоги, парирование.

Особенности освоения видов самостоятельной работы: на младших курсах студенты лучше работают с текстами и драматизациями, на старших курсах успешнее работа по осуществлению проектов и научных понятий.

Особую сложность вызывают у студентов задания связанные с рефлексией, с самооценкой качества выполненного задания и переносом теоретического знания на педагогическую практику. Преодоление данного противоречия осуществляется с помощью личностной и профессиональной презентации студентов на лекциях, семинарских занятиях в педагогической практике и на различных конференциях, где они приобретают опыт коммуникаций и творческой самореализации.

Способы самообучения и самореализации рассматриваются как показатели качества разработанного и апробированного учебно-методического обеспечения. Самообучение рассматривается как профессиональная характеристика, а самореализация - как личностная. Способность к самообучению формируется значительно быстрее по сравнению с самореализацией. Процесс самореализации более сложный, так как в нем проявляются личностные характеристики, в некоторой степени, задерживающие этот процесс - неуверенность, отсутствие гибкости мыслительных процессов, низкий уровень воображения и др. Несмотря на разницу протекания этих процессов, эксперимент подтвердил, что спроектированное на научных принципах учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов обуславливает качество данной работы и качество профессиональной подготовки и личностного развития.

Внеучебные виды деятельности носят творческий характер, методы были ориентированы на индивидуальное развитие. Студенты могли быстро реагировать на сложившиеся педагогические ситуации и находить верные способы их разрешения.

Показателями качества реализуемого учебно-методического обеспечения самостоятельной работы студентов являются сформированные способы решения педагогических задач, творческие работы по проектированию, перенос теоретического знания в практическую деятельность, способность систематизировать материал, вести диалог в коллективе, осуществлять самооценку выполненной работы относительно требований стандарта, идей развивающего образования и ценностных ориентации как целевых установок процесса обучения и воспитания.

Становление опыта самостоятельной работы студентов обеспечивается сформированными способами самоорганизации, самопознания содержания педагогических дисциплин. Самостоятельная деятельность выявляет мотивы, познавательные профессиональные и личностные интересы, обуславливает возникновение поисковой творческой деятельности студентов, учит рефлексии, самоконтролю и самооценке.

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 фитнес-технологий в России и 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 занимает 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. Контроль самостоятельной работы осуществляют в форме отчетов по каждому самостоятельно выполненному заданию на консультациях и в процессе аудиторных занятий, отводя на это не более 10% аудиторного времени.

Контрольные вопросы и задания для самостоятельной работы студентов

I курса

1. Выписать права и обязанности студентов университета.
2. Описать свои представления об участии студента в общественной жизни университета.
3. Выявить уровень результатов выступления в видах гимнастического многоборья и в комплексе у сильнейших гимнастов России и мира, а также динамику его изменения.
4. Получение данных о возрасте участников финалов Чемпионатов России и мира, как показателя спортивного долголетия спортсменов занимающихся гимнастикой.

5. Описать правила проведения соревнований по гимнастике древних олимпиад.
6. Создание олимпийского многоборья.
7. Расписать условия создания международной федерации гимнастики (FIG).
8. Написать краткий хронологический конспект выступлений выдающихся гимнастов мира, СССР и России.
9. Создать рейтинговый список по количеству побед на чемпионатах мира десятки выдающихся гимнастов России и мира.
10. Составить хронологию изменения правил соревнований по гимнастике.
11. Определить трех тренеров, спортсмены которых наибольшее количество раз побеждали на чемпионатах мира и играх олимпиад.
12. Законспектировать основные правила соревнований.
13. Подготовка инвентаря и оборудования для проведения тренировок и соревнований по гимнастике.
14. Составить расписание занятий по гимнастике с учетом квалификации спортивных групп.
15. Оборудование мест для занятий акробатикой.
16. Составление графика легкоатлетического манежа для самостоятельных тренировочных занятий и согласовать их с куратором группы.
17. Основные принципы подбора инвентаря для ОРУ.
18. Подготовка мест и снарядов для проведения соревнований.
19. Выписать санитарно-гигиенические нормы и требования к местам проведения занятий по гимнастике.
20. Основные принципы подбора экипировки.
21. Перерисовать схему соединений в вольных упражнениях и проанализировать ее.
22. Разработать схему действий гимнастов в соревнованиях.

23. Выписать основные термины, характеризующие соревновательную деятельность гимнастки.
24. Основные термины, используемые при судействе соревнований в художественной гимнастике.
25. Изучение особенностей функциональных сдвигов в организме спортсменов, занимающихся художественной гимнастикой.
26. Изучение конспектов тренировочных занятий по художественной гимнастике у личных тренеров.
27. Написание конспектов занятий по акробатике.
28. Проведение различных частей занятий по гимнастике.
29. Сбор материала к докладу и подготовка презентации по технике безопасности на занятиях по гимнастике.
30. Расписать режим дня гимнастов.
31. Составление примерных конспектов занятий видами гимнастики оздоровительной направленности.
32. Составление требований, предъявляемых к батуту.
33. Повторение следующих положений и движений в прыжках на батуте: прыжки, повороты, основные позиции и соединения, сальто.
34. Описать особенности техники выдающихся гимнастов страны и мира с выделением следующих элементов: техника движений; техника поворотов; техника элементов с фазой полета.
35. Выписать основные положения осанки гимнастов на снаряде.
36. Отметить наиболее распространенные ошибки гимнастов в действиях.

Примерная тематика рефератов

1. Формирование гимнастики как вида олимпийского многоборья.
2. Изменения правил соревнований по художественной гимнастике.
3. Основы техники элементов на одном из видов многоборья.
4. Характеристика спортивных баз Университета на территории, которых проходят занятия гимнастикой.

5. Гигиенические требования к содержанию и эксплуатации снарядов.
6. Основные правила обеспечения безопасного проведения занятий по гимнастике.
7. Оборудование мест для проведения соревнований по спортивной гимнастике.
8. Анализ результатов соревнований за истекший год в нашей стране среди юношей и juniоров.
9. Гимнастика в системе физического воспитания.
10. Сведения о гимнастах.
11. Терминология соревновательных упражнений в гимнастике.
12. Судейская терминология по видам многоборья.
13. Структура тренировочного занятия в видах многоборья.
14. Разностороннее развитие личности средствами гимнастики.
15. Оздоровительный эффект от любительских занятий гимнастикой.
16. Техника упражнений со скакалкой.
17. Техника упражнений с обручем.
18. Техника упражнений с мячом.
19. Основы техники упражнений с булавами.
20. Основы техники упражнений с лентой.

Контрольные вопросы и задания для самостоятельной работы студентов

II курса

1. Определение последовательности использования методов обучения гимнастическим упражнениям.
2. Написание примерных конспектов первого занятия по обучению элементам в видах многоборья.
3. Ознакомиться с работами Лисицкой Т. С., Новиковой Л. А., Беклемишевой Е. В., Николаевой М. А., Гавердовского Ю. К., Сучилина Н. Г., Дубовицкой И. А. и др.

4. Изучить опыт использования линейных программ в освоении двигательных действий.
5. Написать примерную линейную программу обучения в одном из видов многоборья.
6. Анализ применения разветвленных программ при обучении различным двигательным действиям.
7. Изучить возможности использования смешенных программ обучения при освоении одного из видов многоборья.
8. Составление примерных программ обучения в видах многоборья.
9. Выписать из программы обучения ДЮСШ основные требования по физической, технической и спортивной подготовки для групп начальной подготовки.
10. Представить этапы многолетней подготовки по годам обучения в группах ДЮСШ по художественной гимнастике.
11. Изучить диапазон спортивных результатов в многолетней подготовке гимнастов и возраст достижения КМС, МС, МСМК.
12. Придумать и описать несколько парных упражнений в акробатике.
13. Ознакомиться с фронтальной формой организации занимающихся при обучении некоторым упражнениям акробатики.
14. Подготовить пример организации круговой тренировки при общей физической подготовке начинающих гимнастов.
15. Особенности организации и проведения соревнований с различным контингентом занимающихся.
16. Разработка и написание положения о соревнованиях по гимнастике.
17. Составление сметы на проведение соревнований по художественной гимнастике.
18. Соблюдение техники безопасности при проведении соревнований.
19. Организация медицинского обеспечения во время проведения соревнований по художественной гимнастике.

20. Обязанности организаторов и судей соревнований по отдельным видам многоборья.

21. Написание сценариев открытия и закрытия соревнований.

22. Составить отчет о соревнованиях.

23. Написание учебного плана подготовки гимнастов 1-го года обучения в группе начальной подготовки.

24. Составление учебного плана подготовки гимнастов 2-го года обучения в группе начальной подготовки.

25. Подготовка учебного плана тренировки гимнастов 3-го года обучения в группе начальной подготовки.

26. Написание конспекта занятия по ОФП.

27. Составление конспекта занятия по акробатике.

28. Описание тренажерного зала и его назначение.

29. Разработка комплекса упражнений для работы на изокинетическом тренажере.

30. Составить годовой план график использования вспомогательных средств в гимнастике на начальном этапе подготовки.

31. Провести самостоятельную тренировку с лонжей.

32. Конспектирование методических разработок с использованием тензоплатформы.

33. Описание конструкций и назначения при занятиях гимнастикой.

34. Расчетное определение целевых ЧСС-зон у гимнастов во время тренировки.

35. Прямое определение ЧСС макс у спортсменов занимающихся спортивной гимнастикой.

36. Содержание и формы воспитательной работы с юными гимнастами.

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

38. Использование технических средств при подготовке в различных видах многоборья.

39. Общая характеристика проявления одного из физических качеств в художественной гимнастике.

40. Требования, предъявляемые спортивной гимнастикой к личности спортсмена.

41. Характеристика основных методов исследования, используемых в гимнастике.

Примерная тематика рефератов

1. Роль технических средств в подготовке спортсменов занимающихся гимнастикой.

2. Начальное обучение одному из элементов на виде многоборья.

3. Применение дидактических принципов при обучении в многоборье.

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

5. Элементы программирования обучения в видах многоборья.

6. Положение о соревнованиях по спортивной гимнастике.

7. Смета на проведение соревнований по гимнастике.

8. Соблюдение техники безопасности при проведении соревнований по гимнастике в индивидуальной программе.

9. Соблюдение техники безопасности при проведении соревнований по художественной гимнастике в групповых упражнениях.

10. Соблюдение техники безопасности при проведении соревнований у детей.

11. Медицинское обеспечение во время проведения соревнований по художественной гимнастике.

12. Состав главной судейской коллегии соревнований по художественной гимнастике и их функции.

13. Сценарии открытия и закрытия соревнований.

14. Отчет о проведении соревнований.

15. Сводный протокол результатов выступления участников соревнований.

Содержание зачетных требований

Вопросы для собеседования:

1. Предмет и задачи обучения в художественной гимнастике.
2. Применение дидактических принципов при обучении в гимнастике.
3. Отличительные черты двигательных умений и навыков в гимнастике.
4. Дополнительный и отрицательный перенос навыков и его учет при построении обучения.
5. Зависимость методов и особенностей построения процесса обучения видам многоборья от структуры и сложности формируемых двигательных действий, от специфики проявляемых при этом физических качеств.
6. Характеристика основных методов обучения в видах многоборья.
7. Определение готовности к обучению видам многоборья: физической, координационной, психической.
8. Этап начального разучивания: цели и задачи; методы и методические приемы разучивания упражнений в видах многоборья; разучивание по частям и в целом (слитно).
9. Этап закрепления и совершенствования навыков: цели и задачи.
10. Элементы программирования обучения в видах многоборья.
11. Построение структур линейной и разветвлённой программ обучения.
12. Особенности программирования процесса обучения в видах многоборья.

13. Организационные основы спортивной школы.
14. Основные формы учебно-тренировочного процесса.
15. Особенности проведения занятий по гимнастике.
16. Организация и проведение соревнований различного уровня.
17. Содержание положения о соревнованиях по художественной гимнастике.
18. Основные пункты сметы на проведение соревнований по гимнастике.
19. Техника безопасности при проведении соревнований по гимнастике.
20. Функции медицинского обеспечения во время проведения соревнований по гимнастике.
21. Главная судейская коллегия соревнований по художественной гимнастике и ее функции.
22. Организация и проведение соревнований по гимнастике.
23. Организация и проведение соревнований по СФП.
24. Сценарий открытия и закрытия соревнований.
25. Содержание отчета о соревнованиях.

Деловая игра

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

- Скакалка
- Обруч
- Мяч
- Булавы
- Лента
- Групповые упражнения
- Выступления юниорок и сеньорок
- Показательные выступления

Содержание экзаменационных требований

Вопросы для устного ответа

1. Содержание и формы воспитательной работы с юными гимнастами.
2. Организация и проведение тренировочного процесса в группах начальной подготовки.
3. Содержание и направленность тренировочного процесса в группах начальной подготовки.
4. Тренировочные нагрузки и особенности методики проведения тренировочных занятий по гимнастике в группах начальной подготовки.
5. Переводные и контрольных нормативы по физической и специальной подготовке в группах начальной подготовки.
6. Применение технических средств в различных направлениях подготовки спортсменов.
7. Использование технических средств при подготовке в различных видах многоборья.
8. Изменения функциональной направленности применения технических средств по ходу многолетней подготовки спортсмена занимающегося гимнастикой.
9. Значение технических средств для оценки комплексного воздействия тренировочных нагрузок в гимнастике на организм спортсменов.
10. Общая характеристика основных физических качеств: силы, быстроты (скорости), выносливости, гибкости и ловкости (координационных способностей).
11. Разновидности проявления силы: абсолютная максимальная, общая и относительная сила, динамическая и статическая силовая выносливость.
12. Проявление силы в видах многоборья.
13. Проявление быстроты в видах многоборья.
14. Разновидности выносливости: общая и специальная, силовая, скоростная, статическая, координационная, эмоциональная и т.д.

15. Энергетическое обеспечение выносливости.
16. Проявление выносливости в видах многоборья.
17. Факторы, определяющие гибкость.
18. Измерение гибкости.
19. Активная и пассивная гибкость.
20. Проявление гибкости в видах многоборья.
21. Факторы, обеспечивающие проявление координационных способностей: развитие нервно-двигательного аппарата и органов управления движениями, уровень физических качеств, технико-тактическая подготовленность, морфофункциональные свойства организма.
22. Основные формы проявления координационных способностей: соизмерение и регулирование пространственных, временных и динамических параметров движений; поддержание статического и динамического равновесия; выполнение двигательных действий без излишней мышечной напряженности.
23. Координационные способности в гимнастике.
24. Ведущие ощущения и восприятия в видах многоборья: зрительные, пространственные, временные, силовые, тактильные, кинестетические.
25. Двигательные представления (идеомоторика) гимнаста.
26. Процессы мышления: сравнение, анализ, синтез, абстракция, конкретизация, логическое заключение, выводы и т.д.
27. Характер мыслительных задач.
28. Эмоциональные процессы и состояния.
29. Длительность и степень эмоциональных напряжений, динамика эмоциональных состояний.
30. Характеристика эмоций, причины, вызывающие их, влияние на выступление в соревнованиях.
31. Виды и качественные особенности волевых усилий. Особенности процессов реагирования.

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

33. Ориентирование в соревновательных ситуациях в гимнастике.

34. Характеристика основных методов исследования, используемых в гимнастике.

35. Особенности организации и проведения НИР в гимнастике.

36. Естественный, модельный и лабораторный эксперименты.

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

38. Применение апробированных методик проведения научных исследований в гимнастике.

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

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

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

Контрольные вопросы и задания для самостоятельной работы студентов

III курса

1. Проведение ритм-блоков подготовительной части тренировочного занятия.

2. Составить композицию индивидуальных упражнений с музыкальным сопровождением.

3. Музыкальное сопровождение хореографии гимнастов.

4. Музыкальное сопровождение в упражнениях.

5. Составить характеристику средств восстановления и стимулирования работоспособности.

6. Анализ общепринятых в теории и методике спорта методов спортивной тренировки применительно к видам многоборья.
7. Специфические методы технико-тактической и психологической подготовки в гимнастике.
8. Описание игр и эстафет, используемых на начальном этапе подготовки гимнастов.
9. Расписать состав соревновательных упражнений и их характер, используемых на различных этапах многолетней подготовки гимнастов.
10. Написать основные отличия методов строго регламентированного упражнения в различных группах ДЮСШ по гимнастике.
11. Составить список наглядных методов, используемых на этапах многолетней подготовки спортсменов, занимающихся гимнастикой.
12. Подбор упражнений для совершенствования техники элементов на видах многоборья.
13. Методический анализ причин возникновения ошибок и недостатков в процессе технической подготовки в видах многоборья.
14. Роль разминки при составлении тактического плана выступления в соревновании по гимнастике.
15. Разработать комплекс, направленный на развитие гибкости и подвижности суставов рук и голеностопных суставов.
16. Разработать комплекс упражнений, направленный на укрепление опорно-двигательного аппарата гимнаста.
17. Овладение приемами и методами саморегуляции психического состояния при выступлении в соревнованиях: словесными; с использованием движений, поз и других воздействий; аутогенной, психорегулирующей или психомышечной тренировки.
18. Самоанализ своих действий в учебно-тренировочном процессе и соревнованиях.

19. Распределение тренировочного материала по разделам подготовки на 1-й год обучения в тренировочной группе ДЮСШ по художественной гимнастике.

20. Определение соотношения средств физической и технической подготовки по годам этапа начальной специализации.

21. Выявление показателей соревновательной нагрузки в годичном цикле 1-го и 2-го года обучения в тренировочной группе.

22. Изучение специальной литературы, отражающей возрастные характеристики гимнастов в различном возрасте.

23. Тестирование в тренировочных группах 1-го и 2-го года обучения.

24. Подготовка протоколов тестирования подготовленности гимнастов по годам обучения на этапе начальной подготовки.

25. Подготовка протоколов тестирования гимнастов при зачислении их в учебно-тренировочные группы.

26. Подготовка протоколов тестирования гимнастов при зачислении их в группы спортивного совершенствования.

27. Ознакомиться с разделами специальной литературы, касающихся специфики двигательной деятельности в гимнастике.

28. Анализ дневников спортсменов для определения общего количества элементов. Определение интенсивности нагрузки по зонам мощности работы.

29. Определение объема и интенсивности соревновательных нагрузок, их расчет в годичном цикле подготовки у спортсменов тренировочных групп ДЮСШ по гимнастике.

30. Описание особенностей противоборства в командных соревнованиях.

31. Обосновать значимость высокой стабильности показателей получаемые в процессе тестирования.

32. Подготовить батарею тестов и контрольные нормативы для одного из этапов отбора спортсменов, занимающихся художественной гимнастикой.

33. Конспектирование режимов тренировочной работы и требования к физической, технической и спортивной подготовленности.

34. Разработка план-схемы подготовки тренировочной группы 1-го года обучения.

35. Разработка план-схемы подготовки тренировочной группы 2-го года обучения.

36. Посетить тренировки юных гимнастов по СФП.

Примерная тематика рефератов

1. Музыкальное сопровождение в гимнастике.

2. Физические упражнения в видах гимнастического многоборья.

3. Методы тренировки в видах гимнастического многоборья.

4. Значение уровня развития физических качеств и двигательных способностей для достижения высокого спортивного мастерства в гимнастике.

5. Средства и методы технической подготовки в видах гимнастического многоборья, применение технических средств и специальной аппаратуры.

6. Роль и значение психологической подготовки в гимнастике.

7. Управление психическим состоянием в процессе выступления в соревновании по гимнастике.

8. Содержание интеллектуальной подготовки гимнаста.

Содержание экзаменационных требований

1. Техническое мастерство в гимнастике.

2. Специально-подготовительные упражнения в акробатике.

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

4. Ходьба различными видами; упражнения для укрепления осанки, совершенствования телом.
5. Специально-подготовительные упражнения с предметами.
6. Силовые динамические упражнения различной интенсивности.
7. Вспомогательные и специально-подготовительные упражнения для совершенствования техники упражнений на бревне.
8. Особенности применения бега с различной интенсивностью и длительностью.
9. Дополнительные средства в системе спортивной тренировки гимнастов.
10. Характеристика и применение словесных методов в тренировке гимнастов.
11. Специфика применения наглядных методов при обучении видам многоборья.
12. Методы овладения техникой упражнений на видах многоборья .
13. Методы развития двигательных качеств, технико-тактической и психологической подготовки: строго регламентированных упражнений (равномерный, переменный, интервальный), игровой, соревновательный.
14. Цели и задачи физической подготовки в гимнастике.
15. Значение уровня развития физических качеств и двигательных способностей для достижения высокого спортивного мастерства.
16. Основные формы, средства и методы общей и специальной физической подготовки в гимнастике. Содержание и особенности физической подготовки в видах многоборья.
17. Роль и значение технической подготовки в видах многоборья для достижения высоких спортивных результатов по всему комплексу.
18. Совершенствование индивидуальной техники спортсменов в процессе тренировочных занятий видами гимнастического многоборья.
19. Техническая подготовка в годичном тренировочном цикле.

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

21. Цель и задачи психологической подготовки в гимнастике и её видах. Связь психологической подготовки с другими сторонами подготовки .

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

23. Применение средств и методов психологической подготовки в видах многоборья.

24. Методы воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции в художественной гимнастике.

25. Использование методов воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции с учетом специфики видов многоборья.

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

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

28. Средства и методы интеллектуальной подготовки.

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

30. Значение и виды соревнований в гимнастике.

31. Компоненты соревновательной деятельности и оценка их параметров в видах многоборья.

32. Характеристика тренировочных нагрузок в гимнастике.
33. Основные пути отбора в художественной гимнастике.
34. Содержание тренировочного процесса в тренировочных группах ДЮСШ по гимнастике.
35. Значение и виды соревнований в художественной гимнастике.
36. Структура соревновательной деятельности в художественной гимнастике и его видах.
37. Характеристика тренировочных нагрузок в гимнастике.
38. Взаимовлияние тренировочных нагрузок в видах многоборья и принципы их построения и планирования в дневных, недельных, мезо- и макроциклах.
39. Система отбора как составная часть общей системы подготовки спортсмена.
40. Виды спортивного отбора: первичный, на этапах овладения спортивным мастерством, отбор при комплектовании сборных команд.
41. Основные пути отбора в гимнастике.
42. Средства и методы отбора: педагогические, медико-биологические, психологические.
43. Эффективное применение педагогических методов (тестов) при отборе.
44. Определение предрасположенности к занятиям художественной гимнастикой.
45. Анализ и прогноз спортивной одаренности (способности) ребенка к занятиям художественной гимнастикой.
46. Использование антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в художественной гимнастике.
47. Содержание и направленность тренировочного этапа многолетней подготовки гимнастов.
48. Принципы и методы обучения в спортивной гимнастике

49. Медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся на тренировочном этапе многолетней подготовки гимнастов.

50. Требования стандартов спортивной подготовки в гимнастике к проведению занятий на тренировочном этапе многолетней подготовки.

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

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

53. Составление типовых недельных и дневных циклов подготовки по видам многоборья в соответствии с тренировочным этапом многолетней подготовки гимнастов.

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

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

56. Использование общеметодологических подходов в исследовательской деятельности в области спортивной гимнастике.

57. Проведение научно-обоснованной оценки имеющихся результатов исследования

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

59. Научные методы формулирования представлений и обобщений.

Контрольные вопросы и задания для самостоятельной работы студентов

IV курса

1. Разработка перспективного плана подготовки спортсменов групп спортивного совершенствования.
2. Составление годового плана подготовки групп спортивного совершенствования с анализом показателей тренировочных нагрузок, их распределение по годам, периодам, этапам.
3. Планирование контрольных заданий и результатов по видам многоборья.
4. Изучить специальную литературу по вопросу управления деятельностью и составить список стимулов для выполнения большого объема нагрузок.
5. Составить комплекс тестов для оценки состояния спортсменов группы спортивного совершенствования ДЮСШ по художественной гимнастике.
6. Выписать способы регулирования тренировочных нагрузок в течение дня и по дням недели.
7. Указать причины регулирования тренировочных нагрузок в недельных циклах.
8. Написать основное содержание углубленного и этапного обследования.
9. Прогноз состава и выступления лучшей четверки мужской сборной команды России на чемпионате мира текущего года.
10. Прогноз состава и выступления лучшей четверки женской сборной команды России на чемпионате мира текущего года.
11. Расписать значение методов экспертной оценки, их применение и требования к ним.
12. Построение динамики результатов по отдельным видам многоборья за последние 4 года на чемпионатах России .
13. Выявление динамики результатов в многоборье за последние 4 года на чемпионатах России.

14. Изменения личных результатов четырех сильнейших гимнастов России среди мужчин на международных турнирах за текущий год, прогнозирование результатов выступления на чемпионате мира .

15. Динамика результатов в годичном цикле подготовки сильнейших спортсменов России, сравнение с динамикой трех предыдущих лет.

16. Ознакомление с режимом учебно-тренировочной работы и требованиями к физической, технической и спортивной подготовленности спортсменов групп спортивного совершенствования ДЮСШ по художественной гимнастике.

17. Изучение содержания план-схемы годичного цикла подготовки гимнастов и составление 2 и 3-го года обучения группы спортивного совершенствования.

18. Написание конспектов проведения учебно-тренировочных занятий по видам гимнастического многоборья для групп спортивного совершенствования 1-го, 2-го и 3-го года обучения.

19. Составление блок-схем основных сторон подготовленности сильнейших гимнастов.

20. На основе изучения специальной литературы по спортивной гимнастике и видов спорта имеющих схожие соревновательные упражнения создать и структурировать по значимости список умений и навыков тренеров необходимый в тренировочном процессе по видам многоборья.

21. Подготовить комплексную оценку профессиональной деятельности личного тренера студента.

22. Определение типовых трудностей начального этапа деятельности молодого тренера по художественной гимнастике.

23. Выписать характеристики интегративного этапа формирования стиля деятельности тренера по художественной гимнастике.

24. Охарактеризовать этап «Утверждения» стиля деятельности тренера.

25. Оценка состояние методики укрепления суставов спортсменов занимающихся гимнастикой.

26. Выявление суставов подверженных наибольшему травматизму у гимнастов.

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

28. Подготовить профессионально ориентированную информацию о проходящих соревнованиях по спортивной гимнастике.

29. Создание образа спортивной гимнастики как комплексного вида спорта.

30. Сделать презентацию новой спортивной базы по художественной гимнастике.

31. Посещение одной из ДЮСШ города Москвы или Подмосковья. Выписать количество групп ДЮСШ и общее число занимающихся. Сделать оценку материально-технического оснащения ДЮСШ.

32. Беседа с руководством ДЮСШ об использовании различных информационных ресурсов для рекламы ДЮСШ и пропаганды занятий художественной гимнастикой.

33. Интервьюирование тренеров ДЮСШ по количеству желающих заниматься спортивной гимнастикой и наполняемости групп ДЮСШ. Изучение пожеланий тренеров по улучшению пропаганды занятий художественной гимнастикой.

34. Изучение специальной литературы посвященной питанию спортсменов.

35. Составить описание одной из методик углеводного насыщения перед главным стартом сезона.

36. Изучить особенности содержания питания спортсменов перед выступлениями в различных соревновательных упражнениях гимнастики.

37. Ознакомиться с основными подходами приема пищи при участии в многодневных соревнованиях.

38. Просмотреть нормативные документы по структуре и оформлению глав ВКР.

39. Участие в работе студенческого научного кружка (СНО).

40. Участие в научных и научно-практических конференциях, научных семинарах, программах дополнительной профессиональной подготовки по направлению кафедры.

41. Подготовка печатных научных работ (статей и др.) по результатам научно-исследовательской деятельности.

42. Участие в выполнении хоздоговорной тематики кафедры (научно-исследовательская деятельность по грантам).

43. Участие в конкурсах студенческих научно-исследовательских работ.

44. Разработать рекомендации по улучшению работы СНО.

Примерная тематика рефератов

1. Планирование подготовки в художественной гимнастике.
2. Прогнозирование спортивных результатов в спортивной гимнастике и в отдельных его видах.
3. Структура годичного цикла на этапе спортивного совершенствования.
4. Особенности моделирования в художественной спортивной гимнастике.
5. Построение моделей соревновательной деятельности гимнастов в многоборье.
6. Содержание и направленность профессиональной подготовки тренера по гимнастике.
7. Основные причины спортивных травм на тренировках и соревнованиях по художественной гимнастике.
8. Различные средства и методы восстановления спортивной работоспособности как ведущий фактор оптимизации подготовки гимнастов.
9. Создание имиджа художественной гимнастики.

10. Долгосрочное сбалансированное питание гимнастов.
11. Планирование питания при подготовке к ответственным соревнованиям.
12. Питание во время соревнований по художественной гимнастике.

Содержание экзаменационных требований

1. Спортивная тренировка как процесс управления.
2. Значение и задачи педагогического контроля за подготовкой и состоянием спортсменов в художественной гимнастике.
3. Учет тренировочных нагрузок по видам гимнастического многоборья.
4. Виды контроля за состоянием гимнастов во время тренировок и соревнований.
5. Управление процессом спортивного совершенствования на основе данных контроля.
6. Разработка батареи тестов для педагогического контроля и организация их проведения.
7. Фиксирование, анализ и обобщение результатов педагогического контроля.
8. Поиск организационных решений для коррекции состояния занимающихся.
9. Применение актуальных для спортивной гимнастики технологий управления состоянием спортсмена, включая педагогический контроль и коррекцию.
10. Значение и задачи планирования подготовки в художественной гимнастике.
11. Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное.
12. Четырехлетнее перспективное планирование (на олимпийский цикл) гимнастов старших разрядов.
13. Годовое планирование.

14. Особенности сочетания тренировочных нагрузок в гимнастике с учетом их взаимовлияния.

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

16. Эффективные средства и методы индивидуальной спортивной подготовки.

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

18. Сохранение и поддержание определенного уровня спортивной подготовленности.

19. Значение и задачи прогнозирования спортивных результатов в художественной гимнастике и в отдельных её видах.

20. Методы прогнозирования спортивных результатов и достижений: метод экспертных оценок, анализ динамики результатов, экстраполяция, их использование в художественной гимнастике.

21. Динамика личных и командных результатов по спортивной гимнастике и по отдельным его видам за последние десятилетия на российских соревнованиях, чемпионатах мира и Олимпийских играх.

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

23. Принципы формирования групп спортивного совершенствования.

24. Структура годичного цикла на этапе совершенствования спортивного мастерства.

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

26. Принципы чередование ударных нагрузок в плавании и беге на этапе совершенствования спортивного мастерства.

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

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

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

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

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

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

33. Значение и задачи моделирования спортивной деятельности. Особенности моделирования в художественной спортивной гимнастике .

34. Блок-схема модели сильнейшего спортсмена.

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

36. Характеристика спортивной деятельности в видах многоборья. Требования к отдельным сторонам подготовки гимнастов.

37. Особенности протекания восстановления при занятиях различными видами гимнастики.

38. Подбор восстановительных средств, используемые после тренировочных нагрузок в гимнастике.

39. Применение различных средства и методы восстановления спортивной работоспособности для оптимизации подготовки гимнастов.

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

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

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

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

44. Основные положения применения восстановительных средств в спортивной гимнастике.

45. Агитация и пропаганда

46. Рекреация гимнастов.

47. Формирование мотивации к занятиям гимнастикой.

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

49. Умение формировать мотивацию к занятиям художественной гимнастикой.

50. Структурные элементы общественного мнения.

51. Функции формирования общественного мнения о художественной гимнастике.

52. Создание имиджа художественной гимнастики как олимпийского вида спорта.

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

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

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

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

57. Особенности фармакологического обеспечения при концентрированных нагрузках в гимнастике.

58. Основные причины спортивных травм на тренировках и соревнованиях по художественной гимнастике.

Примерная тематика курсовых работ

1. Прогнозирование спортивных достижений в художественной гимнастике.

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

3. Модели соревновательной деятельности в художественной спортивной гимнастике.

4. Методики повышения уровня подготовленности гимнастов.

5. Модельные характеристики спортсмена.

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

7. Содержание и направленность учебно-тренировочного процесса в различных группах ДЮСШ по художественной гимнастике.

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

9. Инновации в методике обучения видам многоборья.

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

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

12. Рационализация питания спортсменов занимающихся художественной гимнастикой.

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

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

15. Система соревнований как составной части многолетней подготовки гимнастов.

Контрольные вопросы и задания для самостоятельной работы студентов V курса

1. Написание доклада для представления материалов исследований.
2. Создание презентации к докладу на конференции.
3. Работая над докладом, студент старается сделать его для себя удобным. Выделяет цифры курсивом. Из текста доклада находят сокращения, которые меняются на развернутые определения. Выделяются ключевые слова и определения. Несколько раз прочитать текст доклада, фиксируя время чтения.
4. Начитать текст, контролируя свою речь, следя за дикцией, темпом, громкостью и интонацией при произношении. Готовятся ответы на замечания рецензента в письменной форме.
5. Подготовить компьютерную презентацию ВКР.
6. Подготовить к каждому слайду заметки по докладу, распечатать их и использовать при подготовке к защите выпускной квалификационной работы, в крайнем случае – на самой презентации. Можно распечатать некоторые ключевые слайды в качестве раздаточного материала.
7. Тренировка доклада по ВКР с применением компьютерной презентации.
8. Изучение высказанных замечаний на апробации.
9. Анализ ответов на вопросы по ВКР.
10. Подготовка ответов на замечания рецензента.
11. Тренировка доклада с внесенными изменениями и дополнениями после апробации.

Примерная тематика рефератов

1. Оздоровительные виды гимнастики и гимнастика на производстве. Виды производственной гимнастики: вводная гимнастика, физкультпауза, физкультминутка.
2. Значение, задачи и содержание физического воспитания в дошкольном, школьном и студенческом возрасте.
3. Биомеханические основы техники упражнений в художественной гимнастике.
4. Виды физического равновесия.
5. Ограниченно-устойчивое равновесие в гимнастике.
6. Динамическое равновесие в гимнастике.
7. Основные кинематические характеристики гимнастического движения.
8. «Внешние» и «внутренние» силы, действующие на гимнастку.
9. Опорная реакция при отталкивании.
10. Приземление и его техника при различных движениях.
11. Движения без предмета как основа соревновательных упражнений в художественной гимнастике.
12. Классификация упражнений без предмета в художественной гимнастике.
13. Классификация упражнений с предметами в художественной гимнастике.
14. Техника выполнения основных фундаментальных групп.
16. Показатели физического развития и состояния здоровья.
17. Определение типа телосложения. Классификация типов телосложения: мышечный, торакальный и астеничный типы.
18. Педагогические методы тестирования физических способностей юных гимнасток.
19. Комплектование команд в групповых упражнениях.

20. Определение понятий «спортивная техника», «техническая подготовка», «специальная техническая подготовка» (СТП), «техническое мастерство».

21. Этапы технической подготовки.

22. Значение хореографической подготовки в художественной гимнастике.

23. Технические и эстетические ошибки в художественной гимнастике.

24. Сбавки за технические ошибки в художественной гимнастике.

25. Методы обучения двигательным действиям в художественной гимнастике.

Содержание экзаменационных требований

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

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

спортивной гимнастике.

53. Требования к профессиональной подготовке тренера.

54. Авторитарный, демократический и либеральный стили деятельности тренера.

55. Классификация тренеров.

56. Оценка деятельности и личности тренера.

57. Содержание и направленность профессиональной подготовки тренера по гимнастике.

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

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

60. Допинг. Общие положения. Антидопинговый контроль на соревнованиях по художественной гимнастике.

Примерная тематика выпускных квалификационных работ

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

2. Сравнительный анализ содержания соревновательных программ сильнейших гимнасток мира.

3. Модельные характеристики трудности индивидуальных (групповых) композиций, как фактор планирования технической подготовленности в художественной гимнастике.

4. Структурный анализ групповых упражнений сильнейших команд, участниц олимпийских игр по художественной гимнастике.

5. Ритмическое построение индивидуальных композиций сильнейших гимнасток - призеров Олимпийских игр.

6. Психология общения коллектива гимнасток с тренером.

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

8. Оценка надежности соревновательной деятельности гимнасток и гимнастов, участниц финальных соревнований Чемпионата Мира по художественной гимнастике.

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

10. Исследование объема и интенсивности тренировочных (соревновательных) нагрузок в подготовительном периоде (в процессе выступления в соревнованиях) гимнасток и гимнастов высшей квалификации, специализирующихся в упражнениях с предметами.

11. Исследование динамики тренировочных нагрузок и надежности выполнения индивидуальных упражнений в соревновательном периоде у гимнасток и гимнастов высокой спортивной квалификации.

12. Исследование параметров соревновательных нагрузок у гимнастов и гимнасток высокой квалификации (на примере художественной гимнастики).

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

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

15. Взаимосвязь показателей физической и технической подготовленности студенток РГУФКСМиТ, специализирующихся по художественной гимнастике.

16. Влияние хореографической подготовки на уровень технической подготовленности юных гимнасток в упражнениях.

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

18. Контроль за хореографической подготовленностью юных гимнасток.

19. Влияние быстроты мышечного сокращения на качество выполнения прыжков в художественной гимнастике.

20. Спортивный отбор и ориентация в ДЮСШ (на примере художественной гимнастики).

21. Основные тенденции развития научных исследований в художественной гимнастике.

22. Прыжковая подготовка и подготовленность в художественной гимнастике.

23. Вращательная подготовка и подготовленность в художественной гимнастике.

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

25. Факторы эффективности обучения гимнасток сложным упражнениям.

26. Использование больших тренировочных и соревновательных нагрузок для достижения высоких спортивных результатов в художественной гимнастике.

27. Спортивный талант как фактор достижений высоких спортивных результатов в художественной гимнастике.

28. Социальное значение возникновения и развития художественной гимнастики как олимпийского вида спорта.

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

30. Оздоровительная физическая культура в профилактике остеохондроза позвоночника спортсменок (на примере художественной гимнастики).

31. Этапы многолетней подготовки юных гимнастов.

32. Содержание и формы воспитательной работы с юными гимнастами.

33. Цель и задачи психологической подготовки в художественной гимнастике.

34. Взаимосвязь технической подготовки с другими сторонами подготовки гимнаста.

35. Воспитание выразительности и координации движений в художественной гимнастике посредством применения музыкальных игр и танцев.

36. Анализ показателей результативности по выполняемой трудности в соревновательных упражнениях с обручем у гимнасток 14-16 лет.

37. Влияние хореографической подготовки на артистичность выполнения произвольных комбинаций гимнастками 12-14 лет.

38. Анализ развития скоростно-силовых качеств на примере прыжков у спортсменок 12-14 лет в художественной гимнастике с использованием предмета скакалка.

39. Сравнительный анализ координационных способностей девочек 7-9 лет по количественным показателям компонента Мастерства в соревновательных композициях в художественной гимнастике.

40. Совершенствование технического мастерства в упражнениях с булавами у высококвалифицированных гимнасток.

41. Развитие координационных способностей в упражнениях со скакалкой у гимнасток 10-12 лет.

42. Совершенствование программы поворотной подготовки у гимнасток 14-16 лет в художественной гимнастике (на примере упражнения с лентой).

43. Развитие гибкости у гимнасток 9-11 лет на примере упражнений с мячом.

44. Исследование динамики показателей трудности в групповых упражнениях с разными предметами – 2 скакалки и 3 мяча - в художественной гимнастике.

45. Развитие координационных способностей у детей 8-10 лет на примере двигательных действий с разными предметами в художественной гимнастике.

46. Развитие гибкости у гимнасток 9-11 лет на примере упражнений с мячом.

47. Исследования влияния морфо-функциональных и индивидуально-психологических особенностей на развитие физических качеств в художественной гимнастике у девочек 7-9 лет.

48. Анализ показателей результативности по выполняемой трудности в соревновательных композициях с обручем у гимнасток 14-16 лет.

49. Совершенствование программы поворотной подготовки у спортсменок высокой квалификации 14-16 лет в художественной гимнастике (на примере упражнения с лентой).

50. Анализ применения сложно-координационных рискованных действий (элементы риска) с предметами в художественной гимнастике.

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

а) Основная литература:

1. Художественная гимнастика. Учебник для ИФК под ред. Т.С. Лисицкой, М.: Ф и С, 1982.
2. Художественная гимнастика. Учебник под общ. ред. Л.А. Карпенко, М. 2003.
3. Художественная гимнастика: правила соревнований ФИЖ, 2009-2012г.г., 2012-2017 г.г.
4. Теория и методика художественной гимнастики: примерная программа дисциплины цикла СДГОС по специальности 032101 – Физическая культура и спорт/ под общ. ред. Ю.К. Гавердовского. – М.: РИО РГУФК, 2005 –100 с.
5. Костровицкая В., Писарев А. Школа классического танца. Учеб. для хореографических училищ и хореографических отделений ВУЗов искусств и культуры. – Ленинградское отделение: Искусство, 1986.

б) Дополнительная литература:

1. Гимнастика. Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений. Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – М.: Академия, 2002.
2. Годик М.А. Спортивная метрология. Учеб. для ин-та физ. культуры. – М.: ФиС, 1988.
3. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. – М.:ФиС, 1984.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учеб. для ин-тов, физ. культуры. – М.: ФиС, 1991.
5. Художественная гимнастика: программа для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. Под ред. Т.С. Лисицкой, О.А. Ивановой, В.Ю. Кубилене, Г.Г. Романовой, А.Н. Яниной, В.А. Иваницкой. – М.: Советский спорт, 1989.

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

– *программное обеспечение дисциплины (модуля):*

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

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

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

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. *Инвентарь:*

Комплект стандартных гимнастических снарядов:

- гимнастические скакалки – 30 шт.;
- гимнастические мячи – 30 шт.;
- гимнастические обручи – 30 шт.;
- гимнастический стол – 2 шт.;
- гимнастический ковёр 14 на 14 м – 1 шт.;
- акробатическая дорожка с рабочей частью 25 м – 2 шт.;
- гимнастические снаряды массового типа:
- гимнастические стенки (не менее 10 пролетов) – 3 шт.;
- гимнастические скамейки 4 м - 10 шт.;
- вертикальные канаты высотой 4 м – 3 шт.;
- видео-класс с комплектом проекционной аппаратуры.

Научная аппаратура:

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

Оргтехника (год выпуска):

1. DVD-комбо Toshiba SD-26VSR – 2006 г.
2. Видеопрезентер ELMOHV 110XG – 2006 г.
3. Видеопроектор Sanyo PLC-XU 58 – 2006 г.
4. Диктофон OLYMPUS WS-300M – 2007 г.
5. Документ камера Toshiba TLP – 2003 г.
6. Компьютер офисный СП 1 – 2007 г.
7. Многофункциональное устройство Canon MF 5750 – 2007 г.
8. Ноутбук Fujitsu-Siemens AMILO PI 1556 – 2006 г.
9. Ноутбук Fujitsu-Siemens AMILO PI 1536, 15.4" – 2007 г.
10. Ноутбук RB Voyager FT 6, Pentium III – 2002 г.
11. Принтер HP LaserJet 1320 – 2005 г.
12. Принтер HP LaserJet 1320 – 2007 г.
13. Принтер Canon LPB-810 – 2001 г.
14. Принтер портативный HP DeskJet 350 – 2002 г.
15. Принтер HP DJ890 C – 1999 г.
16. Сканер EPSON 2480 – 2005 г.
17. Копировальный аппарат Canon MF 4150 – 2007 г.
18. Стационарный компьютер (монитор 17" Samsung 710 LCD и системный блок) – 2005 г.
19. Стационарный компьютер (монитор 17" Samsung 740 N и системный блок) – 2007 г.
20. Плеер DVD BVK – 2007 г.
21. Принтер HP LaserJet P2015D – 2007 г.
22. Сканер EPSON Perfection V10 Photo – 2007 г.
23. Телевизор LCD Sony KDL-32U2000 – 2007 г.
24. Стационарный компьютер (монитор 17" Acer AL1716 Cs и системный блок) – 2007 г. – 9 шт.
25. Стационарный компьютер (монитор 19" Acer AL1916 Cs и

системный блок) – 2007 г.

26. Сканер Epson Perfection V 100 Photo – 2007 г.

27. Копировальный аппарат Canon iR -1018 – 2007 г.

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

По дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование» (художественная гимнастика)

**для обучающихся института спорта и физического воспитания
1 курса, направления подготовки Физическая культура,
направленности (профилю) Спортивная подготовка в
избранном виде спорта заочной формы обучения на 2012-2013
учебный год.**

I. Общие сведения.

II. Кафедра: Теории и методики гимнастики.

Сроки изучения дисциплины: 1 и 2 семестр

Количество занятий по повышению спортивного мастерства – 60 часов.

Объем самостоятельной работы студентов – 70 часов.

Форма рубежного контроля: 1 семестр – зачёт, 2 семестр – зачёт.

III. Перечень тем.

1. ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА КАК ВИД СПОРТА.

1.1. Введение в специальность.

1.2. Общая характеристика художественной гимнастики как вида спорта.

1.3. История художественной гимнастики.

1.4. Место художественной гимнастики в отечественной системе физического воспитания.

1.5. Тенденции и перспективы развития современной художественной гимнастики.

2. СРЕДСТВА ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ.

2.1. Терминология художественной гимнастики.

2.2. Техника базовых двигательных действий без предмета.

2.3. Техника упражнений с предметами в отдельных видах художественной гимнастики.

2.4. Хореографические упражнения и элементы танца.

3. ОБУЧЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯМ.

3.1. Цели, задачи и основные принципы обучения упражнениям в художественной гимнастике.

- 3.2. *Двигательные представления в художественной гимнастике и методика их формирования.*
- 3.3. *Приемы обучения упражнениям в художественной гимнастике.*
- 3.4. *Музыка как компонент упражнений и предмет обучения в художественной гимнастике.*
- 3.5. *Учебно-тренировочное занятие в художественной гимнастике и методика его проведения.*
- 3.6. *Особенности обучения элементам различной трудности в отдельных видах многоборья художественной гимнастики.*

4. МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ.

- 4.1. *Подготовка гимнасток высокой квалификации как многолетний управляемый процесс.*

5. СИСТЕМА СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ ПОДГОТОВКИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ.

- 5.1. *Хореографическая и музыкально-ритмическая подготовка.*
- 5.2. *Общая и специальная физическая подготовка.*

6. СОРЕВНОВАНИЯ, ПОКАЗАТЕЛЬНЫЕ ВЫСТУПЛЕНИЯ, СПОРТИВНЫЕ ПРАЗДНИКИ.

- 6.1. *Специфика соревнований по художественной гимнастике.*
- 6.2. *Правила соревнований и основы судейства.*

7. СИСТЕМА ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ.

- 7.1. *Организационно-методическое обеспечение.*
- 7.2. *Инструктаж о соблюдении техники безопасности на занятиях художественной гимнастикой.*

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

1 семестр

№	Виды текущего контроля	Максимальное количество баллов*
1	Посещение учебно-тренировочных занятий	10
2	Тестирование знаний по модулям: 1. Методика обучения в художественной	10

	гимнастике.	
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Методики обучения в сложно-координационных видах гимнастического многоборья. 2. Составление обучающих программ по видам гимнастического многоборья.	5 5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Организация и проведение соревнований по художественной гимнастике. 2. Разработка и написание Положения о соревнованиях по художественной гимнастике. 3. Соблюдение правил техники безопасности при проведении соревнований.	5 5 5
5	Написание и защита рефератов по разделам.	5
6	Зачет (рубежный контроль)	10
	Всего:	60

2 семестр

№	Виды текущего контроля	Максимальное количество баллов*
1	Сдача контрольных нормативов по хореографической подготовке	10
2	Сдача контрольных нормативов по СТП	15
3	Участие в соревнованиях по программе художественной гимнастики среди ВУЗов г. Москвы и России.	15
4	Посещение занятий	15
5	Сдача зачета	5
	Всего:	60

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 41 балл, имея возможность, сдав зачет на «отлично» (20 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
Зачет/незачет	Не зачет		Зачет			
Оценка по шкале ECTS	F Неудовл.	E Посредств.	D Удовл.	C Хорошо	B Очень хорошо	A Отлично

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

По дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование» (художественная гимнастика)

**для обучающихся института спорта и физического воспитания
2 курса, направления подготовки Физическая культура,
направленности (профилю) Спортивная подготовка в
избранном виде спорта заочной формы обучения на 2012-2013
учебный год.**

III. Общие сведения.

IV. Кафедра: Теории и методики гимнастики.

Сроки изучения дисциплины: 1 и 2 семестр

Количество занятий по повышению спортивного мастерства – 60 часов.

Объем самостоятельной работы студентов – 70 часов.

Форма рубежного контроля: 1 семестр – зачёт, 2 семестр – зачёт.

III. Перечень тем.

6. ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА КАК ВИД СПОРТА.

6.1. Введение в специальность.

6.2. Общая характеристика художественной гимнастики как вида спорта.

6.3. История художественной гимнастики.

6.4. Место художественной гимнастики в отечественной системе физического воспитания.

6.5. Тенденции и перспективы развития современной художественной гимнастики.

7. СРЕДСТВА ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ.

7.1. Терминология художественной гимнастики.

7.2. Техника базовых двигательных действий без предмета.

7.3. Техника упражнений с предметами в отдельных видах художественной гимнастики.

7.4. Хореографические упражнения и элементы танца.

8. ОБУЧЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯМ.

8.1. Цели, задачи и основные принципы обучения упражнениям в художественной гимнастике.

8.2. Двигательные представления в художественной гимнастике и методика их формирования.

8.3. Приемы обучения упражнениям в художественной гимнастике.

- 8.4. Музыка как компонент упражнений и предмет обучения в художественной гимнастике.
- 8.5. Учебно-тренировочное занятие в художественной гимнастике и методика его проведения.
- 8.6. Особенности обучения элементам различной трудности в отдельных видах многоборья художественной гимнастики.

9. МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ.

- 9.1. Подготовка гимнасток высокой квалификации как многолетний управляемый процесс.

10. СИСТЕМА СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ ПОДГОТОВКИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ.

- 10.1. Хореографическая и музыкально-ритмическая подготовка.
- 10.2. Общая и специальная физическая подготовка.

6. СОРЕВНОВАНИЯ, ПОКАЗАТЕЛЬНЫЕ ВЫСТУПЛЕНИЯ, СПОРТИВНЫЕ ПРАЗДНИКИ.

- 6.1. Специфика соревнований по художественной гимнастике.
- 6.2. Правила соревнований и основы судейства.

7. СИСТЕМА ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ.

- 7.1. Организационно-методическое обеспечение.
- 7.2. Инструктаж о соблюдении техники безопасности на занятиях художественной гимнастикой.

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

1 семестр

№	Виды текущего контроля	Максимальное количество баллов*
1	Посещение учебно-тренировочных занятий	10
2	Тестирование знаний по модулям: 2. Методика обучения в художественной гимнастике.	10

3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Методики обучения в сложно-координационных видах гимнастического многоборья. 2. Составление обучающих программ по видам гимнастического многоборья.	5 5
4	Контроль освоения практических навыков: 4. Организация и проведение соревнований по художественной гимнастике. 5. Разработка и написание Положения о соревнованиях по художественной гимнастике. 6. Соблюдение правил техники безопасности при проведении соревнований.	5 5 5
5	Написание и защита рефератов по разделам.	5
6	Зачет (рубежный контроль)	10
	Всего:	60

2 семестр

№	Виды текущего контроля	Максимальное количество баллов*
1	Сдача контрольных нормативов по хореографической подготовке	10
2	Сдача контрольных нормативов по СТП	15
3	Участие в соревнованиях по программе художественной гимнастики среди ВУЗов г. Москвы и России.	15
4	Посещение занятий	15
5	Сдача зачета	5
	Всего:	60

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 41 балл, имея возможность, сдав зачет на «отлично» (20 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
Зачет/незачет	Не зачет		Зачет			
Оценка по шкале ECTS	F Неудовл.	E Посредств.	D Удовл.	C Хорошо	B Очень хорошо	A Отлично

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

По дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование» (художественная гимнастика)

**для обучающихся института спорта и физического воспитания
3 курса, направления подготовки Физическая культура,
направленности (профилю) Спортивная подготовка в
избранном виде спорта заочной формы обучения на 2012-2013
учебный год.**

V. Общие сведения.

VI. Кафедра: Теории и методики гимнастики.

Сроки изучения дисциплины: 1 и 2 семестр

Количество занятий по повышению спортивного мастерства – 60 часов.

Объем самостоятельной работы студентов – 70 часов.

Форма рубежного контроля: 1 семестр – зачёт, 2 семестр – зачёт.

III. Перечень тем.

11. ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА КАК ВИД СПОРТА.

- 11.1. Введение в специальность.*
- 11.2. Общая характеристика художественной гимнастики как вида спорта.*
- 11.3. История художественной гимнастики.*
- 11.4. Место художественной гимнастики в отечественной системе физического воспитания.*
- 11.5. Тенденции и перспективы развития современной художественной гимнастики.*

12. СРЕДСТВА ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ.

- 12.1. Терминология художественной гимнастики.*
- 12.2. Техника базовых двигательных действий без предмета.*
- 12.3. Техника упражнений с предметами в отдельных видах художественной гимнастики.*
- 12.4. Хореографические упражнения и элементы танца.*

13. ОБУЧЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯМ.

- 13.1. Цели, задачи и основные принципы обучения упражнениям в художественной гимнастике.*
- 13.2. Двигательные представления в художественной гимнастике и методика их формирования.*
- 13.3. Приемы обучения упражнениям в художественной гимнастике.*

- 13.4. *Музыка как компонент упражнений и предмет обучения в художественной гимнастике.*
- 13.5. *Учебно-тренировочное занятие в художественной гимнастике и методика его проведения.*
- 13.6. *Особенности обучения элементам различной трудности в отдельных видах многоборья художественной гимнастики.*

14. МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ.

- 14.1. *Подготовка гимнасток высокой квалификации как многолетний управляемый процесс.*

15. СИСТЕМА СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ ПОДГОТОВКИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ.

- 15.1. *Хореографическая и музыкально-ритмическая подготовка.*
- 15.2. *Общая и специальная физическая подготовка.*

6. СОРЕВНОВАНИЯ, ПОКАЗАТЕЛЬНЫЕ ВЫСТУПЛЕНИЯ, СПОРТИВНЫЕ ПРАЗДНИКИ.

- 6.1. *Специфика соревнований по художественной гимнастике.*
- 6.2. *Правила соревнований и основы судейства.*

7. СИСТЕМА ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ.

- 7.1. *Организационно-методическое обеспечение.*
- 7.2. *Инструктаж о соблюдении техники безопасности на занятиях художественной гимнастикой.*

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

1 семестр

№	Виды текущего контроля	Максимальное количество баллов*
1	Посещение учебно-тренировочных занятий	10
2	Тестирование знаний по модулям: 3. Методика обучения в художественной гимнастике.	10

3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1.Методики обучения в сложно-координационных видах гимнастического многоборья. 2. Составление обучающих программ по видам гимнастического многоборья.	5 5
4	Контроль освоения практических навыков: 7. Организация и проведение соревнований по художественной гимнастике. 8. Разработка и написание Положения о соревнованиях по художественной гимнастике. 9. Соблюдение правил техники безопасности при проведении соревнований.	5 5 5
5	Написание и защита рефератов по разделам.	5
6	Зачет (рубежный контроль)	10
	Всего:	60

2 семестр

№	Виды текущего контроля	Максимальное количество баллов*
1	Сдача контрольных нормативов по хореографической подготовке	10
2	Сдача контрольных нормативов по СТП	15
3	Участие в соревнованиях по программе художественной гимнастики среди ВУЗов г. Москвы и России.	15
4	Посещение занятий	15
5	Сдача зачета	5
	Всего:	60

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 41 балл, имея возможность, сдав зачет на «отлично» (20 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
Зачет/незачет	Не зачет		Зачет			
Оценка по шкале ECTS	F Неудовл.	E Посредств.	D Удовл.	C Хорошо	B Очень хорошо	A Отлично

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

По дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование» (художественная гимнастика)

**для обучающихся института спорта и физического воспитания
4 курса, направления подготовки Физическая культура,
направленности (профилю) Спортивная подготовка в
избранном виде спорта заочной формы обучения на 2012-2013
учебный год.**

VII. Общие сведения.

VIII. Кафедра: Теории и методики гимнастики.

Сроки изучения дисциплины: 1 и 2 семестр

Количество занятий по повышению спортивного мастерства – 60 часов.

Объем самостоятельной работы студентов – 70 часов.

Форма рубежного контроля: 1 семестр – зачёт, 2 семестр – зачёт.

III. Перечень тем.

16. ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА КАК ВИД СПОРТА.

- 16.1. Введение в специальность.*
- 16.2. Общая характеристика художественной гимнастики как вида спорта.*
- 16.3. История художественной гимнастики.*
- 16.4. Место художественной гимнастики в отечественной системе физического воспитания.*
- 16.5. Тенденции и перспективы развития современной художественной гимнастики.*

17. СРЕДСТВА ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ.

- 17.1. Терминология художественной гимнастики.*
- 17.2. Техника базовых двигательных действий без предмета.*
- 17.3. Техника упражнений с предметами в отдельных видах художественной гимнастики.*
- 17.4. Хореографические упражнения и элементы танца.*

18. ОБУЧЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯМ.

- 18.1. Цели, задачи и основные принципы обучения упражнениям в художественной гимнастике.*
- 18.2. Двигательные представления в художественной гимнастике и методика их формирования.*
- 18.3. Приемы обучения упражнениям в художественной гимнастике.*

- 18.4. *Музыка как компонент упражнений и предмет обучения в художественной гимнастике.*
- 18.5. *Учебно-тренировочное занятие в художественной гимнастике и методика его проведения.*
- 18.6. *Особенности обучения элементам различной трудности в отдельных видах многоборья художественной гимнастики.*

19. МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ.

- 19.1. *Подготовка гимнасток высокой квалификации как многолетний управляемый процесс.*

20. СИСТЕМА СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ ПОДГОТОВКИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ.

- 20.1. *Хореографическая и музыкально-ритмическая подготовка.*
- 20.2. *Общая и специальная физическая подготовка.*

6. СОРЕВНОВАНИЯ, ПОКАЗАТЕЛЬНЫЕ ВЫСТУПЛЕНИЯ, СПОРТИВНЫЕ ПРАЗДНИКИ.

- 6.1. *Специфика соревнований по художественной гимнастике.*
- 6.2. *Правила соревнований и основы судейства.*

7. СИСТЕМА ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ.

- 7.1. *Организационно-методическое обеспечение.*
- 7.2. *Инструктаж о соблюдении техники безопасности на занятиях художественной гимнастикой.*

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

1 семестр

№	Виды текущего контроля	Максимальное количество баллов*
1	Посещение учебно-тренировочных занятий	10
2	Тестирование знаний по модулям: 4. Методика обучения в художественной гимнастике.	10

3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Методики обучения в сложно-координационных видах гимнастического многоборья. 2. Составление обучающих программ по видам гимнастического многоборья.	5 5
4	Контроль освоения практических навыков: 10. Организация и проведение соревнований по художественной гимнастике. 11. Разработка и написание Положения о соревнованиях по художественной гимнастике. 12. Соблюдение правил техники безопасности при проведении соревнований.	5 5 5
5	Написание и защита рефератов по разделам.	5
6	Зачет (рубежный контроль)	10
	Всего:	60

2 семестр

№	Виды текущего контроля	Максимальное количество баллов*
1	Сдача контрольных нормативов по хореографической подготовке	10
2	Сдача контрольных нормативов по СТП	15
3	Участие в соревнованиях по программе художественной гимнастики среди ВУЗов г. Москвы и России.	15
4	Посещение занятий	15
5	Сдача зачета	5
	Всего:	60

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 41 балл, имея возможность, сдав зачет на «отлично» (20 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
Зачет/незачет	Не зачет		Зачет			
Оценка по шкале ECTS	F Неудовл.	E Посредств.	D Удовл.	C Хорошо	B Очень хорошо	A Отлично

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

По дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование» (художественная гимнастика)

для обучающихся института спорта и физического воспитания
5 курса (для заочного факультета), направления подготовки
Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная
подготовка в избранном виде спорта заочной формы обучения
на 2012-2013 учебный год.

IX. Общие сведения.

X. Кафедра: Теории и методики гимнастики.

Сроки изучения дисциплины: 1 и 2 семестр

Количество занятий по повышению спортивного мастерства – 60 часов.

Объем самостоятельной работы студентов – 70 часов.

Форма рубежного контроля: 1 семестр – зачёт, 2 семестр – зачёт.

III. Перечень тем.

21. ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА КАК ВИД СПОРТА.

- 21.1. Введение в специальность.*
- 21.2. Общая характеристика художественной гимнастики как вида спорта.*
- 21.3. История художественной гимнастики.*
- 21.4. Место художественной гимнастики в отечественной системе физического воспитания.*
- 21.5. Тенденции и перспективы развития современной художественной гимнастики.*

22. СРЕДСТВА ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ.

- 22.1. Терминология художественной гимнастики.*
- 22.2. Техника базовых двигательных действий без предмета.*
- 22.3. Техника упражнений с предметами в отдельных видах художественной гимнастики.*
- 22.4. Хореографические упражнения и элементы танца.*

23. ОБУЧЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯМ.

- 23.1. Цели, задачи и основные принципы обучения упражнениям в художественной гимнастике.*
- 23.2. Двигательные представления в художественной гимнастике и методика их формирования.*
- 23.3. Приемы обучения упражнениям в художественной гимнастике.*

- 23.4. *Музыка как компонент упражнений и предмет обучения в художественной гимнастике.*
- 23.5. *Учебно-тренировочное занятие в художественной гимнастике и методика его проведения.*
- 23.6. *Особенности обучения элементам различной трудности в отдельных видах многоборья художественной гимнастики.*

24. МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ.

- 24.1. *Подготовка гимнасток высокой квалификации как многолетний управляемый процесс.*

25. СИСТЕМА СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ ПОДГОТОВКИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ.

- 25.1. *Хореографическая и музыкально-ритмическая подготовка.*
- 25.2. *Общая и специальная физическая подготовка.*

6. СОРЕВНОВАНИЯ, ПОКАЗАТЕЛЬНЫЕ ВЫСТУПЛЕНИЯ, СПОРТИВНЫЕ ПРАЗДНИКИ.

- 6.1. *Специфика соревнований по художественной гимнастике.*
- 6.2. *Правила соревнований и основы судейства.*

7. СИСТЕМА ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ.

- 7.1. *Организационно-методическое обеспечение.*
- 7.2. *Инструктаж о соблюдении техники безопасности на занятиях художественной гимнастикой.*

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

1 семестр

№	Виды текущего контроля	Максимальное количество баллов*
1	Посещение учебно-тренировочных занятий	10
2	Тестирование знаний по модулям: 5. Методика обучения в художественной гимнастике.	10

3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Методики обучения в сложно-координационных видах гимнастического многоборья. 2. Составление обучающих программ по видам гимнастического многоборья.	5 5
4	Контроль освоения практических навыков: 13. Организация и проведение соревнований по художественной гимнастике. 14. Разработка и написание Положения о соревнованиях по художественной гимнастике. 15. Соблюдение правил техники безопасности при проведении соревнований.	5 5 5
5	Написание и защита рефератов по разделам.	5
6	Зачет (рубежный контроль)	10
	Всего:	60

2 семестр

№	Виды текущего контроля	Максимальное количество баллов*
1	Сдача контрольных нормативов по хореографической подготовке	10
2	Сдача контрольных нормативов по СТП	15
3	Участие в соревнованиях по программе художественной гимнастики среди ВУЗов г. Москвы и России.	15
4	Посещение занятий	15
5	Сдача зачета	5
	Всего:	60

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 41 балл, имея возможность, сдав зачет на «отлично» (20 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
Зачет/незачет	Не зачет		Зачет			
Оценка по шкале ECTS	F Неудовл.	E Посредств.	D Удовл.	C Хорошо	B Очень хорошо	A 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 гимнастики

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

**«Б1.В.ОД.11 Спортивно-педагогическое совершенствование
(художественная гимнастика)»**

Направление подготовки/специальность: *Физическая культура*

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная/заочная*

Год набора 2016 г.

Москва – 2017 г.

1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 20 зачетных единиц.

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

3. Цель освоения дисциплины (модуля): обеспечить формирование у студентов навыков организации и проведения тренировочных занятий по спортивной гимнастике и поддержание спортивной формы.

Данная дисциплина реализуется на русском языке.

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

В результате освоения дисциплины, студент должен обладать следующими компетенциями:

- 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 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 оценивать физические способности и функциональное состояние занимающихся, технику выполнения физических упражнений (ОПК-5);

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

- 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 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).

5. Структура и содержание дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (художественная гимнастика)»

5.1. Очная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет 720 часов, 20 зачетных единиц, экзамены – 9 часов, аудиторных занятий – 232 часа, самостоятельная работа студентов – 479 часов.

Условные обозначения: П – практические занятия (семинары, зачеты, учебно-методическая и учебная практика); СРС – самостоятельная работа студентов.

№	Разделы (модули) дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (спортивная гимнастика)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия семинары	Самостоятельная работа	Контроль	
I курс	Всего: 234 часа (7 зачетных единиц)	1-2	52	182		Зачет с оценкой
1.	Организация и проведение тренировочных занятий по художественной гимнастике		12	89		
1.1	Подготовка мест занятий по художественной гимнастике и изучение инструкций по технике безопасности		4	8		
1.2	Педагогические умения и навыки проведения подготовительной части занятия по художественной гимнастике			10		

1.3	Содержание тренировочных занятий на этапе начальной подготовки		4	71		
2.	Формирование навыков совершенствования физических качеств гимнастов		12	24		
2.1	Профессионально-педагогические навыки проведения комплексов упражнений общефизической направленности		12	24		
3.	Освоение методики технической подготовки гимнастов		12	24		
3.1	Занятия по анализу техники упражнений на видах многоборья		8	24		
4.	Составление комплекса упражнений общефизической и оздоровительной направленности		12	24		
4.1	Организация и проведение соревнований		12	24		
5.	Формирование навыков судейства соревнований в качестве судей по художественной гимнастике		12	21		
5.1	Составление комплекса упражнений общефизической и оздоровительной направленности		12	21		
II курс	Всего:126 часов (4 зачетные единицы)	3-4	60	66		Зачет с оценкой
1	Организация и проведение тренировочных занятий по художественной гимнастике		20	14		

1.1	Педагогические умения и навыки проведения основной и заключительной частей занятия по художественной гимнастике		4	8		
1.2	Содержание тренировочных занятий на этапе начальной специализированной подготовки		10	2		
1.3	Самоконтроль в процессе занятий художественной гимнастикой		6	4		
2.	Формирование навыков совершенствования физических качеств гимнастов		10	8		
2.1	Профессионально-педагогические навыки проведения комплексов упражнений по специальной физической подготовке		10	8		
3.	Освоение методик психологической подготовки гимнастов		20	17		
3.1	Методика непосредственной подготовки к выполнению соревновательных действий		4	9		
3.2	Методики оценки соревновательной надежности		16	8		
4.	Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий		4	10		
4.1	Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке гимнастов		4	10		

5.	Организация и проведение соревнований		6	17		
5.1	Формирование навыков судейства соревнований в качестве арбитров по трудности в видах многоборья		6	17		
III курс	Всего: 126 часов (4 зачетные единицы)	5-6	60	66		Зачет с оценкой
1	Организация и проведение занятий по художественной гимнастике		24	12		
1.1	Педагогические умения и навыки проведения занятий с группами начальной и начальной специализированной подготовки ДЮСШ по художественной гимнастике		2	4		
1.2	Реализация системы отбора и спортивной ориентации в группах ДЮСШ по художественной гимнастике		2	4		
1.3	Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий художественной гимнастикой		20	4		
2.	Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий			18		
2.1	Разработка годового плана подготовки спортсменов на начальном и тренировочном этапах многолетней подготовки в художественной гимнастике			18		

3.	Управление процессом спортивной подготовки		20	14		
3.1	Навыки определения уровня работоспособности гимнастов		10	8		
3.2	Хронометраж занятий по художественной гимнастике		10	6		
4.	Организация и проведение соревнований		16	22		
4.1	Формирование навыков судейства в качестве арбитра на одном из видов гимнастического многоборья		16	22		
IV курс	Всего: 234 часа (7 зачетных единиц)	7-8	60	165	9	Экзамен
1	Организация и проведение тренировочных занятий по художественной гимнастике		20	45		
1.1	Проведение занятий с группами совершенствования спортивного мастерства по художественной гимнастике		8	15		
1.2	Сохранение и поддержание спортивной формы		8	20		
1.3	Оценка процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности		4	10		
2.	Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий		2	30		

2.1	Разработка годового плана подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства по художественной гимнастике		2	30		
3.	Управление процессом спортивной подготовки		20	30		
3.1	Навыки определения уровня специализированных качеств у гимнастов		20	30		
4.	Организация и проведение соревнований		18	60		
4.1	Разработка и написание положения о соревнованиях по художественной гимнастике		4	20		
4.2	Составление сметы на проведение соревнований по художественной гимнастике		4	20		
4.3	Организация и проведение массовых гимнастических выступлений (фестивалей)		10	20		
Всего: 720 часов (20 зачетных единиц)			232	479	9	

5.2. Ускоренная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет 720 часов, 20 зачетных единиц, экзамены – 9 часов, аудиторных занятий – 44 часа, самостоятельная работа студентов – 667 часов.

Условные обозначения: П – практические занятия (семинары, зачеты, учебно-методическая и учебная практика); СРС – самостоятельная работа студентов.

№	Разделы (модули) дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (художественная гимнастика)»	Семестры	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия семинары	Самостоятельная работа	Контроль	
I курс	Всего: 216 часов (6 зачетных единиц)	1-2	10	206		Зачет с оценкой
1.	Организация и проведение тренировочных занятий по художественной гимнастике		2	46		
2.	Формирование навыков совершенствования физических качеств гимнастов		2	40		
3.	Освоение методики технической подготовки гимнастов		2	40		
4.	Составление комплексов упражнений общефизической и оздоровительной направленности		2	40		
5.	Формирование навыков судейства соревнований в качестве судей по художественной гимнастике		2	40		
II курс	Всего: 108 часов (3 зачетные единицы)	3-4	14	94		Зачет с оценкой

1	Педагогические умения и навыки проведения подготовительной, основной и заключительной частей занятия по художественной гимнастике		2	18		
2.	Содержание тренировочных занятий на этапе начальной специализированной подготовки		2	18		
3.	Освоение методик психологической подготовки гимнастов		2	18		
4.	Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий		4	20		
5.	Организация и проведение соревнований		4	20		
III курс	Всего: 144 часа (4 зачетные единицы)	5-6	10	134		Зачет с оценкой
1	Педагогические умения и навыки проведения занятий с группами начальной подготовки по художественной гимнастике		2	30		
2.	Разработка годового плана подготовки спортсменов на начальном и тренировочном этапах многолетней подготовки в художественной гимнастике		4	40		
3.	Хронометраж занятий по художественной гимнастике		2	30		
4.	Формирование навыков судейства в качестве арбитра на одном из видов гимнастического многоборья		2	34		

IV курс	Всего: 252 часа (7 зачетных единиц)	7	10	233	9	Экзамен
1	Проведение занятий с группами совершенствования спортивного мастерства по художественной гимнастике		4	63		
2.	Навыки определения уровня специализированных качеств у гимнастов		2	60		
3.	Разработка и написание положения о соревнованиях по художественной гимнастике		2	50		
4.	Организация и проведение массовых гимнастических выступлений (фестивалей)		2	60		
Всего: 720 часов (20 зачетных единиц)			44	667	9	

5.3. Заочная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет 720 часов, 20 зачетных единиц, экзамены – 9 часов, аудиторных занятий – 90 часов, самостоятельная работа студентов – 621 час.

Условные обозначения: П – практические занятия (семинары, зачеты, учебно-методическая и учебная практика); СРС – самостоятельная работа студентов.

№	Разделы (модули) дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (художественная гимнастика)»	Семестры	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)		Форма промежуточной аттестации (по семестрам)	
			Занятия семинары	Самостоятельная	Контроль	
I курс	Всего: 144 часа (4 зачетные единицы)	1-2	10	134		Зачет с оценкой
1.	Организация и проведение тренировочных занятий по художественной гимнастике					
1.1	Подготовка мест занятий по художественной гимнастике и изучение инструкций по технике безопасности		2	32		
1.2	Педагогические умения и навыки проведения подготовительной части занятия по художественной гимнастике		4	48		
1.3	Содержание тренировочных занятий на этапе начальной подготовки		4	54		
II курс	Всего: 144 часа (4 зачетные единицы)	3-4	16	128		Зачет с оценкой
1.	Формирование навыков совершенствования физических качеств гимнастов					

1.1	Профессионально-педагогические навыки проведения комплексов упражнений общефизической направленности		4	30		
2.	Освоение методики технической подготовки гимнастов					
2.1	Занятия по анализу техники упражнений в видах многоборья		4	38		
3.	Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий					
3.1	Составление комплекса упражнений общефизической и оздоровительной направленности		4	30		
4.	Организация и проведение соревнований					
4.1	Формирование навыков судейства соревнований в качестве судей по художественной гимнастике		4	30		
III курс	Всего: 144 часа (4 зачетные единицы)	5-6	16	128		Зачет с оценкой
1	Организация и проведение тренировочных занятий по художественной гимнастике					
1.1	Педагогические умения и навыки проведения основной и заключительной частей занятия		2	21		

1.2	Содержание тренировочных занятий на этапе начальной специализированной подготовки		2	20		
1.3	Самоконтроль в процессе занятий художественной гимнастикой		2	20		
2.	Формирование навыков совершенствования физических качеств гимнастов					
2.1	Профессионально-педагогические навыки проведения комплексов упражнений по специальной физической подготовке		2	20		
3.	Освоение методик психологической подготовки гимнастов					
3.1	Методика непосредственной подготовки к выполнению соревновательных действий		2	17		
3.2	Методики оценки соревновательной надежности		2	10		
4.	Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий					
4.1	Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке гимнастов		2	10		
5.	Организация и проведение соревнований					

5.1	Формирование навыков судейства соревнований в качестве арбитров по трудности в видах многоборья		2	10		
IV курс	Всего: 144 часа (4 зачетных единиц)	7-8	16	128		Зачет с оценкой
1	Организация и проведение занятий по художественной гимнастике					
1.1	Педагогические умения и навыки проведения занятий с группами начальной и начальной специализированной подготовки по художественной гимнастике		2	18		
1.2	Реализация системы отбора и спортивной ориентации в группах ДЮСШ по художественной гимнастике		2	18		
1.3	Изучение структуры и организации работы ДЮСШ по художественной гимнастике		2	20		
1.4	Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий художественной гимнастикой		2	19		
2.	Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий					

2.1	Разработка годового плана подготовки спортсменов на начальном и тренировочном этапах многолетней подготовки в художественной гимнастике		2	20		
3.	Управление процессом спортивной подготовки					
3.1	Навыки определения уровня работоспособности гимнастов		2	10		
3.2	Хронометраж занятий по спортивной гимнастике		2	10		
4.	Организация и проведение соревнований					
4.1	Формирование навыков судейства в качестве арбитра в одном из видов гимнастического многоборья		2	13		
V курс	Всего: 144 часа (4 зачетные единицы)	9-10	32	103	9	Экзамен
1	Организация и проведение тренировочных занятий по художественной гимнастике					
1.1	Проведение занятий с группами совершенствования спортивного мастерства по художественной гимнастике		4	14		
1.2	Сохранение и поддержание спортивной формы		4	14		
1.3	Оценка процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности		4	14		

2.	Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий					
2.1	Разработка годового плана подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства по художественной гимнастике		4	14		
3.	Управление процессом спортивной подготовки					
3.1	Навыки определения уровня специализированных качеств у гимнастов		6	12		
4.	Организация и проведение соревнований					
4.1	Разработка и написание положения о соревнованиях по художественной гимнастике		6	12		
4.2	Составление сметы на проведение соревнований по художественной гимнастике		6	9		
4.3	Организация и проведение массовых гимнастических выступлений (фестивалей)		6	14		
Всего: 720 часов (20 зачетных единиц)			90	621	9	

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 индивидуально-игровых и интеллектуальных видов спорта

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.В.ОД.11 «Спортивно-педагогическое совершенствование (шахматы)»
(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
теории и методики индивидуально-игровых
и интеллектуальных видов спорта
Протокол № 22 от «25» мая 2017 г.

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

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

Составители: Габбазова Асыл Якуповна, к.психол.н, доцент,
профессор кафедры ТИМ ИИИИВС,
Джафаров Джафар Фаталиевич, преподаватель кафедры ТИМ ИИИИВС ,
Варнавский Сергей Александрович, аспирант кафедры ТИМ ИИИИВС

Рецензент:

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

1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины Спортивно-педагогическое совершенствование является совершенствование индивидуальных профессиональных умений, навыков и физической подготовленности студентов, необходимых для их будущей профессиональной деятельности.

Дисциплина является органичным продолжением основных разделов теории и методики шахмат и реализуется на русском языке.

2. Место дисциплины в структуре ООП бакалавриата

Дисциплина относится к вариативной части профессионального цикла основной образовательной программы по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура профиль «Спортивная подготовка».

Дисциплина взаимосвязана с теорией и методикой шахмат, теорией и методикой физической культуры, педагогикой физической культуры, психологией физической культуры, гигиеническими основами физкультурно-спортивной деятельности.

Для освоения данной дисциплины студент должен иметь базовую шахматную подготовку и иметь не ниже второго спортивного разряда.

Дисциплина является необходимой как предшествующая для прохождения учебной и производственной практик.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
ОПК-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.	2-8		2-10
	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;	1-8		1-10
	Владеть: - навыками планирования и проведения учебных занятий по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и	1-8		1-10

	методики физической культуры, требований образовательных стандартов, учета специфики базовых видов спорта.			
<i>ОПК-3</i>	Знать: - основы теории и методики физической культуры и спорта; - принципы и методы обучения; - медико-биологические и психолого-педагогические особенности различных категорий занимающихся; - требования стандартов спортивной подготовки в избранном виде спорта.	1-8		1-10
	Уметь: - применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической культуры и спорта; - разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся и требований стандартов спортивной подготовки.	1		1
	Владеть: - навыками планирования и проведения тренировочных занятий в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и спорта, требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта.	2-8		2-10
	Знать: - основы теории и методики физической культуры и спорта; - принципы и методы обучения; - медико-биологические и психолого-педагогические особенности различных категорий занимающихся; - требования стандартов спортивной подготовки в избранном виде спорта.	2-8		2-10
<i>ОПК-5</i>	Знать: - средства и методы оценки физических способностей, функционального состояния занимающихся, техники выполнения физических упражнений; - основы биомеханики двигательной деятельности человека, физиологии, анатомии, психологии; - основы спортивной метрологии.	2-8		2-10
	Уметь: осуществлять выбор средств и методов оценки физических способностей и функциональных состояний занимающихся, техники выполнения физических упражнений с учетом особенностей физкультурно-спортивной деятельности.	3		2-10
	Владеть: навыками оценки уровней физической, функциональной и технической подготовленности занимающихся, на основе различных критериев.	3		2-10
<i>ОПК 8</i>	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.	1-8		1-10

	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство соревнований; - обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований. 	1-8		1-10
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками организации и проведения соревнований различного уровня; - умением осуществлять объективное судейство соревнований. 	1-8		1-10
<i>ОПК 11</i>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	5		2-10
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта - применять апробированные методики проведения научных исследований в сфере физической культуры и спорта; - интерпретировать результаты научных исследований с точки зрения адаптации организма к физической активности; - применять методы обработки результатов исследований, проводить научный анализ результатов исследований, формулировать и представлять обобщения и выводы. 	5		2-10
	<p>Владеть: методикой проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик.</p>	5		2-10
<i>ПК 8</i>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки; - медико-биологические и психологические основы и технологии тренировки в избранном виде спорта; - санитарно-гигиенические нормы и требования при осуществлении деятельности в сфере физической культуры и спорта. 	1-8		1-10
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать на занятиях избранным видом спорта знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основ тренировки; - соблюдать санитарно-гигиенических нормы и требования в профессиональной деятельности. 	1-8		1-10
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умениями осуществлять тренерскую деятельность в избранном виде спорта с учетом теоретико-методических, медико-биологических и психологических основ спортивной тренировки; - современными технологиями тренировки в избранном виде спорта; - умениями соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования, предъявляемые к физкультурно-спортивной деятельности. 	1-8		1-10

<i>ПК 10</i>	<p>Знать:</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 избранном виде спорта; - современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся. 	1-8		2-10
	<p>Уметь:</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 избранном виде спорта. 	1-8		1-10
	<p>Владеть:</p> <p>умением реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.</p>	1-8		2-10
<i>ПК 11</i>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта, примерные программы подготовки по виду спорта; - закономерности становления спортивного мастерства и формирования адаптационных процессов в ведущих функциональных системах; - содержание тренировочного процесса на этапах детско-юношеского и массового спорта; - медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку на этапах детско-юношеского и массового спорта; - методы планирования тренировочного процесса. 	5		2-10
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подбирать средства и методы, адекватные поставленным тренировочным задачам; - разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий; - использовать современные информационные и компьютерные технологии при разработке тренировочных планов (спортивной подготовки). 	5		2-10
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками разработки перспективных и оперативных планов и программ конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта; - информационными и компьютерными технологиями при разработке документов планирования; - навыками построения перспективных и оперативных планов и программ на основе объективных форм контроля и оценки спортивной формы и уровня физической подготовленности. 	5		2-10
<i>ПК 14</i>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основы теории и методики спортивной тренировки в избранном виде спорта; 	1-8		1-10

	- средства и методы физической, технической и тактической подготовки в избранном виде спорта.			
	Уметь: - совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий; - в соответствии с особенностями избранного вида спорта демонстрировать технику движений, технико-тактические действия и средства выразительности.	1-8		1-10
	Владеть: - в соответствии с особенностями избранного вида спорта владеть техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности; - способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство.	1-8		1-10
<i>ПК 15</i>	Знать: - средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности; - эффективные средства и методы индивидуальной спортивной подготовки.	1-8		1-10
	Уметь: - осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности; - сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности.	1-8		1-10
	Владеть: - навыками самоконтроля в процессе индивидуальной спортивной деятельности; - средствами и методами сохранения оптимального уровня спортивной подготовленности, необходимой для осуществления эффективной профессиональной деятельности. - организовывать и проводить физкультурные и спортивные мероприятия; - организовывать и проводить физкультурные и спортивные мероприятия.	1-8		1-10

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 20 зачетных единиц, 720 академических часов.

очная форма обучения

4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 20 зачетных единиц, 720 часов.

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Практ	СРС	Контроль	
1	Планирование спортивной подготовки шахматиста	1-6	4	40		
2	Специальная подготовка шахматиста: -Теоретическая подготовка -Практическая подготовка -Техническая подготовка	1-6	50	40		
3	Психологическая подготовка шахматиста	1-6	12	40		
4	Интеллектуальная подготовка шахматиста	1-6	8	40		
5	Физическая подготовка шахматиста	1-6	10	40		
6	Медико-биологические, психологические, педагогические средства восстановления шахматистов	1-6	6	40		
7	Медицинский контроль шахматах	1-6	4	10		
8	Самоконтроль шахматиста	1-6	4	8		
9	Организация и проведение учебно-тренировочных сборов	1-6	4	18		
10	Участие в соревнованиях	1-6	40	143		
11	Судейство соревнований	1-6	32	124		

	Всего ЗЕ=20		232	479	9	Дифференцированные зачеты (2,4,6 семестры), экзамен (8 семестр)
--	-------------	--	-----	-----	---	-----------------------------------------------------------------

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Практ	СРС	Контроль	
1	Планирование спортивной подготовки шахматиста	1-9	8	50		
2	Специальная подготовка шахматиста: -Теоретическая подготовка -Практическая подготовка -Техническая подготовка	1-9	8	50		
3	Психологическая подготовка шахматиста	1-9	8	50		
4	Интеллектуальная подготовка шахматиста	1-9	8	50		
5	Физическая подготовка шахматиста	1-9	8	50		
6	Медико-биологические, психологические, педагогические средства восстановления шахматистов	1-9	8	50		
7	Медицинский контроль в шахматах	1-9	8	50		
8	Самоконтроль шахматиста	1-9	8	50		
9	Организация и проведение учебно-тренировочных сборов	1-9	8	50		
10	Участие в соревнованиях	1-9	8	50		
11	Судейство соревнований	1-9	10	94		

	Всего ЗЕ=20		90	621	9	Дифференцированные зачеты (1-4 курс) экзамен (5 курс)
--	-------------	--	----	-----	---	----------------------------------------------------------

На каждую форму обучения заполняется отдельная таблица.

*В графу **Форма промежуточной аттестации (по семестрам)** вносятся формы промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом, в том числе наличие курсовых работ.*

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)).

Темы рефератов

1. Всесторонне развитие личности как условие успешной спортивной и творческой деятельности шахматиста.
2. Интеллектуальная подготовка шахматиста. Ее общие и специфические средства и методы.
3. Испанская партия. Основные варианты.
4. История возникновения шахматной игры.
5. Комбинационное зрение шахматиста, его значение в счетно-тактической борьбе.
6. М. Ботвинник о специфике тренировки шахматиста.
7. Международные турниры до 1900 г.
8. Методика анализа партии.
9. Методика Л. Полгара по обучению детей 4-8 летнего возраста игре в шахматы.
10. Методы профилактики ошибок шахматистов различной квалификации. Методика А.А. Котова.
11. Морально-волевая подготовка шахматиста.
12. Основные средства тренировки шахматиста и методы их применения.
13. Особенности игры вслепую.
14. Особенности формирования дебютного репертуара шахматиста.
15. Приемы развития техники расчета вариантов.
16. Принципы тактики шахматной игры и их применение в собственных партиях.
17. Профилактика стрессовых состояний у шахматистов различного возраста и пола.
18. Работа шахматиста над своим дебютным репертуаром.
19. Развитие счетных способностей шахматистов.
20. Самоконтроль в системе спортивной подготовки шахматиста.
21. Социальное значение шахмат.
22. Творчество Ф. Филидора.
23. Теоретическая подготовка шахматиста.
24. Физическая подготовка в системе спортивной подготовки шахматиста.
25. Шахматы в 18 веке.
26. Элементы стратегии шахмат и их применение в собственной практике.

5.2. Контрольные вопросы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации

1 раздел:

1. Особенности планирования годового учебно-тренировочного цикла шахматистов различных возрастных групп и уровня спортивной квалификации.
2. Оптимальный календарь спортивных соревнований для шахматистов различных возрастных групп и уровня спортивной квалификации.
3. Планирование многолетней подготовки шахматистов.
4. Анализ существующих программ подготовки шахматистов различной спортивной квалификации.

Раздел 2:

1. Особенности теоретической подготовки шахматистов различных возрастных групп и уровня спортивной квалификации.
2. Дебютная подготовка шахматистов различной спортивной квалификации и стиля игры.
3. Использование баз данных для совершенствования дебютной подготовки шахматистов.
4. Использование компьютерных программ для совершенствования дебютной подготовки шахматистов.
5. Особенности формирования дебютного репертуара шахматиста.
6. Развитие счетных способностей шахматистов различных возрастных групп и уровня спортивной квалификации.
7. Совершенствование тактического мышления шахматистов.
8. Формирование специфических способностей шахматиста – тактическое зрение, позиционное чутье, стратегическое мышление.
9. Методика выбора плана игры и хода в шахматной партии по Романовскому П.А.
10. Игра в эндшпиль, особенности совершенствования техники разыгрывания эндшпиля (для шахматистов различной спортивной квалификации и различных возрастных групп).
11. Использование компьютерных программ и таблиц Налимова для анализа эндшпильных позиций.
12. Методы профилактики ошибок шахматистов различной квалификации. Методика А.А. Котова.
13. Заочные шахматы, особенности использования компьютерных программ и баз данных для подготовки к партиям и анализа позиций.

Раздел 3:

1. Общая психологическая подготовка шахматиста.
2. Специальная психологическая подготовка шахматиста.
3. Особенности психологической подготовки шахматистов различных возрастных групп и уровня спортивной квалификации.
4. Психологическая подготовка шахматиста по Н.В. Крогиусу.
5. Аутотренинг по Шульцу, ПМТ и ПРТ по Алексееву, прогрессивная мышечная релаксация по Джекобсону в системе психологической подготовки шахматистов различных возрастных групп.
6. Методы исследования функциональных состояний шахматистов.

Раздел 4:

1. Интеллектуальная подготовка в системе спортивной подготовки шахматистов.
2. Особенности интеллектуальной подготовки шахматистов различных возрастных групп и уровня спортивной квалификации.
3. Методики развития интеллектуальных функций у шахматистов различного возраста (память, внимание, комбинаторное мышление, оперативное мышление, скорость принятия решений).
4. Особенности игры вслепую.
5. Методы исследования интеллектуальных способностей шахматистов.

Раздел 5:

1. Физическая подготовка в системе спортивной подготовки шахматиста.
2. Оптимальная двигательная активность шахматистов различного возраста.
3. Двигательный режим шахматиста в предсоревновательный период.
4. Двигательный режим шахматиста в соревновательный период.
5. Особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с шахматистами различного возраста.
6. Структура физкультурно-оздоровительного занятия.
7. Профилактическая роль физических упражнений в соревновательный период.
8. Тесты физической подготовленности шахматистов различного возраста.
9. Шахматы в системе рекреационной и адаптивной физической культуры.

Раздел 6:

1. Медико-биологические средства восстановления шахматистов различных возрастных групп.
2. Педагогические средства восстановления шахматистов различных возрастных групп.
3. Психологические средства восстановления шахматистов различных возрастных групп.
4. Методы диагностики и коррекции функционального состояния спортсмена (с учетом возраста и пола).

Раздел 7:

1. Необходимость медицинского контроля функционального состояния шахматистов.
2. Причины возникновения стрессовых состояний.
3. Профилактика стрессовых состояний у шахматистов различного возраста и пола.
4. Влияние шахматного спорта на организм занимающихся.
5. Методы повышения адаптационных возможностей шахматистов различного возраста и пола.

Раздел 8:

1. Самоконтроль в системе спортивной подготовки шахматиста.
2. Дневник самоконтроля шахматиста.
3. Использование психологических компьютерных методик для исследования динамики психовегетативной активности шахматистов.
4. Использование психологических компьютерных методик для исследования динамики когнитивных показателей шахматистов.
5. Диагностическая программа «Крис» В.Г. Сивицкого - особенности использования шахматистом в целях самоконтроля функционального состояния.

Раздел 9:

1. Особенности организации и проведения учебно-тренировочных сборов в шахматном спорте.
2. Учебно-тренировочные сборы в системе спортивной подготовки шахматистов различной квалификации, возраста и пола.
3. Оптимальный режим дня шахматиста на учебно-тренировочных сборах.
4. Научное сопровождение учебно-тренировочных сборов.

Раздел 10:

1. Особенности подготовки к соревнованиям шахматистов различного возраста и спортивной квалификации.
2. Особенности анализа выступлений шахматистов различного возраста, пола и спортивной квалификации в соревнованиях.
3. Особенности подготовки к конкретному сопернику (примеры из собственной практики).
4. Особенности подготовки к неудобному сопернику (примеры из собственной практики).

Раздел 11:

1. Подготовка документации для проведения соревнований по круговой и швейцарской системе.
2. Разработка положения о соревнованиях (квалификационных, первенств, чемпионатов)
3. Правила жеребьевки на соревнованиях по круговой и швейцарской системам.
4. Новые положения Правил шахмат ФИДЕ.

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

5.3.1. Вопросы к зачету

Вопросы к зачёту 1 курс

1. Провести анализ существующих программ подготовки начинающих шахматистов.
2. Аутотренинг по Шульцу в системе психологической подготовки шахматистов различных возрастных групп.
3. Влияние шахматного спорта на организм занимающихся.
4. Двигательный режим шахматиста в предсоревновательный период.
5. Двигательный режим шахматиста в соревновательный период.
6. Дебютная подготовка шахматистов различной спортивной квалификации и стиля игры.
7. Диагностическая программа «Крис» В.Г. Сивицкого - особенности использования шахматистом в целях самоконтроля функционального состояния.
8. Дневник самоконтроля шахматиста.
9. Заочные шахматы, особенности использования компьютерных программ и баз данных для подготовки к партиям и анализа позиций.
10. Игра в эндшпиль, особенности совершенствования техники разыгрывания эндшпиля (для шахматистов различной спортивной квалификации и различных возрастных групп).
11. Интеллектуальная подготовка в системе спортивной подготовки шахматистов.
12. Использование баз данных для совершенствования дебютной подготовки шахматистов.
13. ПМТ и ПРТ по Алексееву, прогрессивная мышечная релаксация по Джекобсону в системе психологической подготовки шахматистов различных возрастных групп.
14. Использование компьютерных программ для совершенствования дебютной подготовки шахматистов.
15. Использование компьютерных программ и таблиц Налимова для анализа эндшпильных позиций.
16. Использование психологических компьютерных методик для исследования динамики психовегетативной активности шахматистов.
17. Использование психологических компьютерных методик для исследования динамики когнитивных показателей шахматистов.
18. Медико-биологические средства восстановления шахматистов различных возрастных групп.
19. Методика выбора плана игры и хода в шахматной партии по Романовскому П.А.
20. Методики развития интеллектуальных функций у шахматистов различного возраста (память, внимание, комбинаторное мышление, оперативное мышление, скорость принятия решений).
21. Методы диагностики и коррекции функционального состояния спортсмена (с учетом возраста и пола).

22. Методы исследования интеллектуальных способностей шахматистов.
23. Методы исследования функциональных состояний шахматистов.
24. Методы повышения адаптационных возможностей шахматистов различного возраста и пола.
25. Методы профилактики ошибок шахматистов различной квалификации. Методика А.А. Котова.
26. Научное сопровождение учебно-тренировочных сборов.
27. Необходимость медицинского контроля функционального состояния шахматистов.
28. Новые положения Правил шахмат ФИДЕ.
29. Общая психологическая подготовка шахматиста.
30. Оптимальная двигательная активность шахматистов различного возраста.

Вопросы к зачёту 2 курс

31. Оптимальный календарь спортивных соревнований для шахматистов различных возрастных групп и уровня спортивной квалификации.
32. Оптимальный режим дня шахматиста на учебно-тренировочных сборах.
33. Особенности анализа выступлений шахматистов различного возраста, пола и спортивной квалификации в соревнованиях.
34. Особенности игры вслепую.
35. Особенности интеллектуальной подготовки шахматистов различных возрастных групп и уровня спортивной квалификации.
36. Особенности организации и проведения учебно-тренировочных сборов в шахматном спорте.
37. Особенности планирования годичного учебно-тренировочного цикла шахматистов различных возрастных групп и уровня спортивной квалификации.
38. Особенности подготовки к конкретному сопернику (примеры из собственной практики).
39. Особенности подготовки к неудобному сопернику (примеры из собственной практики).
40. Особенности подготовки к соревнованиям шахматистов различного возраста и спортивной квалификации.
41. Особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с шахматистами различного возраста.
42. Особенности психологической подготовки шахматистов различных возрастных групп и уровня спортивной квалификации.
43. Особенности теоретической подготовки шахматистов различных возрастных групп и уровня спортивной квалификации.
44. Особенности формирования дебютного репертуара шахматиста.
45. Педагогические средства восстановления шахматистов различных возрастных групп.
46. Планирование многолетней подготовки шахматистов.
47. Подготовка документации для проведения соревнований по круговой и швейцарской системе.
48. Правила жеребьевки на соревнованиях по круговой и швейцарской системам.
49. Причины возникновения стрессовых состояний.
50. Профилактика стрессовых состояний у шахматистов различного возраста и пола.
51. Профилактическая роль физических упражнений в соревновательный период.
52. Психологическая подготовка шахматиста по Н.В. Крогиусу.
53. Психологические средства восстановления шахматистов различных возрастных групп.

54. Развитие счетных способностей шахматистов различных возрастных групп и уровня спортивной квалификации.
55. Разработка положения о соревнованиях (квалификационных, первенств, чемпионатов)
56. Самоконтроль в системе спортивной подготовки шахматиста.
57. Совершенствование тактического мышления шахматистов.
58. Специальная психологическая подготовка шахматиста.
59. Структура физкультурно-оздоровительного занятия.

Вопросы к зачёту 3 курс

1. Тесты физической подготовленности шахматистов различного возраста.
2. Учебно-тренировочные сборы в системе спортивной подготовки шахматистов различной квалификации, возраста и пола.
3. Физическая подготовка в системе спортивной подготовки шахматиста.
4. Формирование специфических способностей шахматиста – тактическое зрение, позиционное чутье, стратегическое мышление.
5. Шахматы в системе рекреационной и адаптивной физической культуры.

6. Вклад А.Нимцовича в развитие концепций шахматной игры.
7. Вклад первого чемпиона мира В.Стейница в развитие стратегии шахматной игры.
8. Воспитательная функция деятельности тренера по шахматам.
9. Двигательный режим шахматиста в предсоревновательный период.
10. Двигательный режим шахматиста в соревновательный период.
11. Дебютная подготовка шахматистов различной спортивной квалификации и стиля игры.
12. Диагностическая программа «Крис» В.Г. Сивицкого - особенности использования шахматистом в целях самоконтроля функционального состояния.
13. Дневник самоконтроля шахматиста.
14. Заочные шахматы, особенности использования компьютерных программ и баз данных для подготовки к партиям и анализа позиций.
15. Игра в эндшпиле, особенности совершенствования техники разыгрывания эндшпиля (для шахматистов различной спортивной квалификации и различных возрастных групп).
16. Интеллектуальная подготовка в системе спортивной подготовки шахматистов.
17. Использование баз данных для совершенствования дебютной подготовки шахматистов.
18. Использование компьютерных программ для совершенствования дебютной подготовки шахматистов.
19. Использование компьютерных программ и таблиц Налимова для анализа эндшпильных позиций.
20. Использование психологических компьютерных методик для исследования динамики психовегетативной активности шахматистов.
21. Использование психологических компьютерных методик для исследования динамики когнитивных показателей шахматистов.
22. Комплекс диагностических методик как средство совершенствования профессионально-педагогической подготовки тренеров по шахматам.
23. Медико-биологические средства восстановления шахматистов различных возрастных групп.
24. Методика выбора плана игры и хода в шахматной партии по Романовскому П.А.
25. Методика подготовки к конкретным противникам.

26. Методика подготовки шахматистов высокого класса по А.Котову.
27. Методика совершенствования дебютной подготовки шахматистов высокой квалификации.
28. Методика совершенствования теоретической подготовки шахматиста.
29. Методика формирования навыков психологической и физической подготовки шахматиста.
30. Методики развития интеллектуальных функций у шахматистов различного возраста (память, внимание, комбинаторное мышление, оперативное мышление, скорость принятия решений).
31. Методы диагностики и коррекции функционального состояния спортсмена (с учетом возраста и пола).
32. Методы исследования интеллектуальных способностей шахматистов.
33. Методы исследования функциональных состояний шахматистов.
34. Методы повышения адаптационных возможностей шахматистов различного возраста и пола.
35. Методы профилактики ошибок шахматистов различной квалификации. Методика А.А. Котова.

5.3.2. Вопросы к экзамену 4 курс

1. Методы совершенствования техники расчета вариантов в игре шахматистов высокой квалификации.
2. Научное сопровождение учебно-тренировочных сборов.
3. Новые положения Правил шахмат ФИДЕ.
4. Особенности общей психологической подготовки шахматистов.
5. Организаторская функция деятельности тренера по шахматам.
6. Особенности анализа выступлений шахматистов различного возраста, пола и спортивной квалификации в соревнованиях.
7. Особенности интеллектуальной подготовки шахматистов различных возрастных групп и уровня спортивной квалификации.
8. Особенности организации и проведения учебно-тренировочных сборов в шахматном спорте.
9. Особенности планирования годичного учебно-тренировочного цикла шахматистов различных возрастных групп и уровня спортивной квалификации.
10. Особенности подготовки к конкретному сопернику (примеры из собственной практики).
11. Особенности подготовки к неудобному сопернику (примеры из собственной практики).
12. Особенности подготовки к соревнованиям шахматистов различного возраста и спортивной квалификации.
13. Особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с шахматистами различного возраста.
14. Особенности психологической подготовки шахматистов различных возрастных групп и уровня спортивной квалификации.
15. Особенности теоретической подготовки шахматистов различных возрастных групп и уровня спортивной квалификации.
16. Особенности формирования дебютного репертуара шахматиста.
17. Планирование многолетней подготовки шахматистов.
18. ПМТ и ПРТ по Алексееву, прогрессивная мышечная релаксация по Джекобсону в системе психологической подготовки шахматистов различных возрастных групп.
19. Подготовка документации для проведения соревнований по круговой и швейцарской системе.

20. Подготовка к соревнованиям на высшем уровне шахматистов с помощью компьютерных шахматных программ.
21. Правила жеребьевки на соревнованиях по круговой и швейцарской системам.
22. Причины возникновения стрессовых состояний.
23. Провести анализ существующих программ подготовки начинающих шахматистов.
24. Профилактика стрессовых состояний у шахматистов различного возраста и пола.
25. Профилактическая роль физических упражнений в соревновательный период.
26. Психологическая подготовка шахматиста по Н.В. Крогиусу.
27. Психологические средства восстановления шахматистов различных возрастных групп.
28. Развитие счетных способностей шахматистов различных возрастных групп и уровня спортивной квалификации.
29. Разработка основных документов по подготовке и проведению шахматных турниров по «швейцарской системе».
30. Разработка положения о соревнованиях (квалификационных, первенств, чемпионатов)
31. Решения Конгрессов ФИДЕ 2006-2010г.г. по присвоению международных званий.
32. Самоконтроль в системе спортивной подготовки шахматиста.
33. Система подготовки к соревнованиям М.Ботвинника.
34. Система теоретической подготовки к матчам на звание чемпиона мира А.Алехина.
35. Соблюдение режима тренировки и отдыха в подготовке шахматистов к соревнованиям.
36. Совершенствование тактического мышления шахматистов.
37. Совершенствования позиционного чутья по Б.Злотнику.
38. Содержание и структура деятельности тренера по шахматам.
39. Специальная психологическая подготовка шахматиста.
40. Структура физкультурно-оздоровительного занятия.
41. Творческие итоги матча за звание чемпиона мира В.Ананд- Б.Гельфанд.
42. Физическая подготовка в системе спортивной подготовки шахматиста.
43. Формирование специфических способностей шахматиста – комбинационное зрение, позиционное чутье, стратегическое мышление.
44. Шахматы в системе рекреационной и адаптивной физической культуры.

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

а) основная литература:

1. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2010.- 352 с.
2. Педагогика физической культуры : учеб. для студентов высш. учеб. заведений, обучающихся по направлению "Физ. культура" : рек. Учеб.-метод. объединением по образованию / под ред. С.Д. Неверковича. - 3-е изд., стер. - М.: Academia, 2014. - 362 с.: ил.
3. Попов, Г.И. Научно-методическая деятельность в спорте / Г.И. Попов. - М.: Academia, 2015. - 189 с.
4. Спортивная психология : учебник для академического бакалавриата/ под общ. ред. В.А. Родионова, А.В. Родионова, В.Г. Сивицкого. – М.: Издательство Юрайт, 2014. – 367 с.

б) дополнительная литература:

1. Зыонг, Т.Б. Совершенствование спортивного мастерства шахматистов средних и старших разрядов с использованием компьютерных шахматных программ : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Зыонг Тхань Бинь; Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М., 2013. - 185 с.: ил.
2. Нго, Х.Б. Совершенствование аналитических способностей шахматистов высшей квалификации в подготовительном периоде тренировочного процесса [Электронный ресурс] : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Нго Хыу Биен; Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М., 2014. - 189 с.: ил.
3. Алаторцев В.А. О некоторых вопросах общей теории шахмат: (К пониманию основ современной стратегии) : дис. ... канд. пед. наук / Алаторцев В.А.; ГЦОЛИФК. - М., 1956. - 339 с.
4. Алексеев Н.Г. Проблемы отбора перспективных юных шахматистов : учеб. пособие для студентов и слушателей ВШТ ГЦОЛИФКа / Н.Г. Алексеев, Б.А. Злотник, Гос. центр. ордена Ленина ин-т физ. культуры. - М., 1984. - 84 с.
5. Артамонов В.А. Шахматы: Организация и судейство / Артамонов В.А., Дубов Э.Л. - М., 1998. - 411 с.: табл.
6. Бологан В.А. Структура специальной подготовленности шахматистов высокой квалификации : дис. ... канд. пед. наук / Бологан В.А.; РГАФК. - М., 1996. - 152 с.
7. Злотник Б.А. Комплекс диагностических методик как средство совершенствования профессионально-педагогической подготовки тренеров по шахматам : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Злотник Борис Анатольевич; ГЦОЛИФК. - М., 1985. - 221 с.
8. Козлова О.В. Влияние различных предстартовых состояний шахматиста на спортивный результат : дис. ... канд. пед. наук / Козлова О.В.; РГАФК. - М., 2000. - 114 с.: ил.
9. Крейнин О.В. Методика использования информационно-поисковых и учебно-тренировочных шахматных программ для подготовки шахматистов : дис. ... магистра физ. культуры / Крейнин О.В.; РГАФК. - М., 1999. - 65 с.: табл.
10. Михайлова И.В. Подготовка юных высококвалифицированных шахматистов с помощью компьютерных шахматных программ и "интернет" : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Михайлова Ирина Витальевна; РГУФК. - М., 2005. - 209 с.: ил.
11. Пануш, В.Г. Шахматы как вспомогательное средство развития психомоторных способностей детей с последствиями церебрального паралича : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Пануш Виктор Григорьевич; РГАФК. - М., 2001. - 30 с.: табл.
12. Парамонова Т.Ю. Психологический анализ стратегического планирования в игре шахматистов [Электронный ресурс] : дис. ... канд. психолог. наук : 19.00.13 / Парамонова Татьяна Юрьевна; РГАФК. - М., 1999. - 117 с.
13. Программа подготовки шахматистов-разрядников : 1 разряд - КМС. - М.: [Russian chess house], 2004. - 276 с.: ил.
14. Шахматы как предмет обучения и вид соревновательной деятельности : учеб. пособие для ВШТ ГЦОЛИФКа / Гос. центр. ордена Ленина ин-т физ. культуры. - М.: Беспл., 1986. - 74 с.
Таль М. Компоненты успеха / Михаил Таль, Яков Дамский. - М.: Рипол классик, 2005. - 511 с.: ил.

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

- <http://fide.com> – официальный сайт ФИДЕ
- www.chess-events.ru – информационный шахматный сайт
- <http://www.chesspro.ru> – информационный шахматный сайт
- <http://www.iccf.com> – официальный сайт международной федерации заочных шахмат

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

- программное обеспечение дисциплины:
- Шахматная программа «Chess Assistant -14,0» (база данных шахматных партий)
- 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.

д) современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы (для ООП (ОПОП) подготовки высшей квалификации - в том числе международным реферативным базам данных научных изданий):

Отечественные базы данных:

- «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:

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

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). (349 ауд. МБК)
2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных¹ и (или) групповых² консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской (326 ауд. МБК)

¹ Указываются при наличии индивидуальных консультаций в учебной нагрузке по дисциплине (модулю), в том числе при руководстве курсовыми работами

² Указываются при наличии экзамена по дисциплине (модулю)

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Б1.В.ОД.11 Спортивно-педагогическое совершенствование для обучающихся ИСиФВ 1 курса направления подготовки 49.03.01 Физическая культура профилю «Спортивная подготовка» очной формы обучения

II. ВИДЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

1-й курс

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное кол-во баллов
1.	Письменная работа по разделу «Теория дебюта, стратегия и тактика середины игры, техника эндшпиля»	7	5
2.	Написание реферата	14	10
3.	Письменная работа по теме «Особенности обучения начинающих шахматистов»	30	5
4.	Написание реферата	32	10
5.	Тестирование счетных способностей	35	5
6.	Участие в судействе соревнований	В течение семестра	10
7.	Участие в соревнованиях	В течение семестра	15
8.	Участие в мастер-классах и показательных уроках в школах и детских садах	В течение семестра	10
9.	Посещение занятий:	В течение семестра	10
10.	Зачет		20
ИТОГО			100 баллов

2-й курс

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное кол-во баллов
1.	Письменная работа по разделу «Планирование спортивной подготовки шахматистов (ГСС)»	6	5
2.	Контрольная работа по разделу «Специальная подготовка шахматиста (ГСС)»	12	5
3.	Выступление с докладами: а) по теме « Психологическая подготовка шахматиста (ГСС)»; б) по теме «Интеллектуальная подготовка шахматиста (ГСС)»	14	10
4.	Презентация по разделу «Исследовательская работа в шахматах»	16	5
5.	Комплексное тестирование №1-10 (техника эндшпиля, совершенствование счетно тактического мастерства)	6-12	5
6.	Конспект занятия по ФП шахматистов (ГСС)	24	5
7.	Презентация по разделу « Психологическая подготовка шахматиста (ГСС)»	29	10
8.	Выступление с докладами: а) по теме «Психолого-педагогический контроль в шахматах»; б) по теме «Самоконтроль шахматиста в процессе соревнований»	34	10
9.	Участие в соревнованиях	В течение семестра	10
10.	Комплексное тестирование №11-20 (техника эндшпиля, совершенствование счетно-тактического мастерства)	в течение семестра	5
11.	Посещение занятий	В течение семестра	10
12.	Зачет		20
ИТОГО			100 баллов

3-й курс

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное кол-во баллов
1.	Письменная работа по разделу «Планирование спортивной подготовки шахматистов (ГСС)»	7	5
2.	Контрольная работа по разделу «Специальная подготовка шахматиста (ГСС)»	12	5
3.	Выступление с докладами: а) по теме «Психологическая подготовка шахматиста (ГСС)»; б) по теме «Интеллектуальная подготовка шахматиста (ГСС)»	15	5
4.	Презентация по разделу «Исследовательская работа в шахматах»	16	5
5.	Комплексное тестирование №1-10 (техника эндшпиля, совершенствование счетно-тактического мастерства)	6-12	10
6.	Конспект занятия по ФП шахматистов (ГСС)	24	5
7.	Презентация по разделу «Психологическая подготовка шахматиста (ГСС)»	30	5
8.	Выступление с докладами: а) по теме «Психолого-педагогический контроль в шахматах»; б) по теме «Самоконтроль шахматиста в процессе соревнований»	34	10
9.	Участие в соревнованиях	В течение семестра	10
10.	Комплексное тестирование №11-20 (техника эндшпиля, совершенствование счетно-тактического мастерства)	в течение семестра	10
11.	Посещение занятий	В течение семестра	10
12.	Зачет		20
ИТОГО			100 баллов

4 курс

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное кол-во баллов
1.	Письменная работа по разделу «Планирование спортивной подготовки шахматистов (ВСМ)»	7	5
2.	Контрольная работа по разделу «Специальная подготовка шахматиста (ВСМ)»	12	5
3.	Выступление с докладами: а) по теме « Психологическая подготовка шахматиста (ВСМ)»; б) по теме «Интеллектуальная подготовка шахматиста (ВСМ)»	15	10
4.	Презентация по теме ВКР	16	5
5.	Комплексное тестирование №1-10 (техника эндшпиля, совершенствование счетно-тактического мастерства)	6-16	5
6.	Конспект занятия по ФП шахматистов (ВСМ)	25	5
7.	Презентация по разделу « Психологическая подготовка шахматиста (ВСМ)»	26	5
8.	Выступление с докладами: а) по теме ВКР (теоретический раздел) б) по экспериментальной работе (ВКР)	34	10
9.	Участие в соревнованиях	В течение семестра	5
10.	Комплексное тестирование №11-20 (техника эндшпиля, совершенствование счетно-тактического мастерства)	в течение семестра	5
11.	Посещение занятий	В течение семестра	10
12.	Экзамен		30
ИТОГО			100 баллов

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	2		3	4	5	
	Неудовлетворительно		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично	

выражение оценки						
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 ТиМ ИИ иИВС

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

«Спортивно-педагогическое совершенствование»
(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 – 2017г.

1. **Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет 20 зачетных единиц.
2. **Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** 1-8.
3. **Цель освоения дисциплины (модуля):** целью освоения дисциплины спортивно-педагогическое совершенствование является совершенствование индивидуальных профессиональных умений, навыков и физической подготовленности студентов, необходимых для их будущей профессиональной деятельности. Дисциплина является органичным продолжением основных разделов теории и методики шахмат.
4. **Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю):**

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-2	Знать: Возрастные особенности занимающихся, положения дидактики и теории и методики физической культуры, требования образовательных стандартов	2-8		2-10
	Уметь: Проводить учебные занятия по избранному виду спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов	1-8		1-10
	Владеть: Теорией и методикой физической культуры и избранного вида спорта	1-8		1-10
ОПК-3	Знать: Теорию и методику спортивной подготовки в ИВС	1-8		1-10
	Знать: <i>Федеральный стандарт спортивной подготовки в ИВС</i>	1		1
	Уметь: <i>учитывать возрастные и индивидуальные особенности занимающихся в учебно-тренировочном процессе</i>	2-8		2-10
	Владеть: <i>Методиками обучения и спортивного совершенствования в ИВС с учетом возрастных, индивидуальных особенностей и уровня подготовленности</i>	2-8		2-10
ОПК-5	Знать: Методики оценки физических способностей и функционального состояния занимающихся, техники выполнения физических упражнений	2-8		2-10
	Уметь: <i>использовать методики оценки в тренировочном процессе</i>	3		2-10

	<i>Владеть: методами интерпретации показателей функционального состояния спортсменов</i>	3		2-10
ОПК 8	<i>Знать: Правила проведения и судейства соревнований в ИВС</i>	1-8		1-10
	<i>Уметь: организовывать соревнования по шахматам и осуществлять судейство</i>	1-8		1-10
	<i>Владеть: навыками судейства соревнований по круговой, олимпийской, швейцарской системам</i>	1-8		1-10
ОПК 11	<i>Знать: Основные направления научной работы в ИВС, апробированные методики исследования</i>	5		2-10
	<i>Уметь: планировать экспериментальные исследования в ИВС с использованием апробированных методик</i>	5		2-10
	<i>Владеть: навыками обобщения и интерпретации полученных экспериментальных данных и представлением их в форме научных статей и докладов</i>	5		2-10
ПК 8	<i>Знать: истоки и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологические и психологические основы и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта</i>	1-8		1-10
	<i>Уметь: использовать знания медико-биологических и психологических основ спортивной тренировки в ИВС при совершенствовании учебно-тренировочного процесса с различным контингентом занимающихся</i>	1-8		1-10
	<i>Владеть: современными научно-обоснованными методиками спортивной подготовки занимающихся</i>	1-8		1-10
ПК 10	<i>Знать: систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей занимающихся Теорию и методику спортивного отбора (в т.ч. в ИВС), модельные характеристики спортсменов, методы и методики спортивного отбора.</i>	1-8		2-10
	<i>Уметь: определять физические, психические особенности занимающихся ИВС</i>	1-8		1-10
	<i>Владеть: методами и методиками исследования индивидуально-психологических особенностей занимающихся в целях спортивного отбора и ориентации</i>	1-8		2-10
ПК 11	<i>Знать: перспективное, оперативное планирование в ИВС, программы занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта</i>	5		2-10
	<i>Уметь: осуществлять перспективное, оперативное планирование тренировочного процесса, разрабатывать программы и конспекты тренировочных занятий</i>	5		2-10
ПК 14	<i>Знать: теорию и методику ИВС</i>	1-8		1-10
	<i>Уметь: самосовершенствоваться в ИВС</i>	1-8		1-10
	<i>Владеть: методикой самосовершенствования в ИВС</i>	1-8		1-10
ПК 15	<i>Знать: методы самоконтроля спортсмена в ИВС</i>	1-8		1-10
	<i>Уметь: оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать</i>	1-8		1-10

	<i>спортивную форму</i>			
	<i>Владеть: методами самооценки процесса и результатов спортивной деятельности</i>	<i>1-8</i>		<i>1-10</i>

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

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Практ	СРС	Контроль	
1	Планирование спортивной подготовки шахматиста	1-6	4	40		
2	Специальная подготовка шахматиста: -Теоретическая подготовка -Практическая подготовка -Техническая подготовка	1-6	50	40		
3	Психологическая подготовка шахматиста	1-6	12	40		
4	Интеллектуальная подготовка шахматиста	1-6	8	40		
5	Физическая подготовка шахматиста	1-6	10	40		
6	Медико-биологические, психологические, педагогические средства восстановления шахматистов	1-6	6	40		
7	Медицинский контроль шахматах	1-6	4	10		
8	Самоконтроль шахматиста	1-6	4	8		
9	Организация и проведение учебно-	1-6	4	18		

	тренировочных сборов					
10	Участие в соревнованиях	1-6	40	143		
11	Судейство соревнований	1-6	32	124		
	Всего ЗЕ=20		232	479	9	Дифференцированные зачеты (2,4,6 семестры), экзамен (8 семестр)

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

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Практ	СРС	Контроль	
1	Планирование спортивной подготовки шахматиста	1-9	8	50		
2	Специальная подготовка шахматиста: -Теоретическая подготовка -Практическая подготовка -Техническая подготовка	1-9	8	50		
3	Психологическая подготовка шахматиста	1-9	8	50		
4	Интеллектуальная подготовка шахматиста	1-9	8	50		
5	Физическая подготовка шахматиста	1-9	8	50		
6	Медико-биологические, психологические, педагогические средства восстановления шахматистов	1-9	8	50		
7	Медицинский контроль в шахматах	1-9	8	50		

8	Самоконтроль шахматиста	1-9	8	50		
9	Организация и проведение учебно-тренировочных сборов	1-9	8	50		
10	Участие в соревнованиях	1-9	8	50		
11	Судейство соревнований	1-9	10	94		
	Всего ЗЕ=20		90	621	9	Дифференцированные зачеты (1-4 курс) экзамен (5 курс)

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

**«Б1.В.ОД.11 Спортивно-педагогическое
совершенствование»**

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 – 2017 г.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



Институт спорта и физического воспитания

Кафедра теории и методики лыжного и конькобежного спорта,
фигурного катания на коньках

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**«Спортивно-педагогическое
совершенствование
– ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ, ГОРНОЛЫЖНЫЙ СПОРТ»**

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 – 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 обновлена
на основании решения заседания кафедры
ТиМ лыжного и конькобежного спорта,
фигурного катания на коньках
Протокол № 19 от «24» 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:

Баталов Алексей Григорьевич, к.п.н., профессор, заведующий кафедрой ТиМ лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания на коньках,
Раменская Тамара Ивановна, к.п.н., заслуженный профессор РГУФКСМиТ,
Бурдина Марина Евгеньевна, к.п.н., доцент кафедры ТиМ лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания на коньках

Рецензент:

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

1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование – лыжные гонки, горнолыжный спорт» является:

- обеспечить теоретико-методическую, духовно-нравственную и специализированную физическую готовность к практической реализации установленных программой дисциплины общепрофессиональных и профессиональных компетенций;

- сформировать достаточный запас практических умений и навыков, обеспечивающих профессиональную подготовленность выпускника;

- сформировать компетенции на основе полученных знаний и практической готовности к самостоятельному, творческому решению воспитательных, оздоровительных, тренировочных задач в различных звеньях физкультурно-спортивной отрасли;

- обеспечить готовность к организации, планированию и управлению спортивной деятельностью, нацеленную на подготовку квалифицированных лыжников;

- обеспечить готовность к организации и проведению физкультурно-массовой работы с использованием лыжной подготовки для оздоровления, разностороннего развития, закаливания, приобщения к здоровому образу жизни населения, в том числе лиц с ограниченными возможностями, на всех этапах возрастного развития человека;

- владеть организационно-управленческими и финансово-хозяйственными компетенциями, методикой научных исследований, использованием информационных технологий в профессиональной деятельности;

- владеть способностями получения и использования в профессиональной деятельности достижений отечественных и зарубежных специалистов, побуждать к собственным инновационным разработкам, профессионально совершенствоваться в избранной физкультурно-спортивной деятельности.

Данная дисциплина реализуется на русском языке.

2. Место дисциплины в структуре ООП (ОПОП)

Дисциплина «Спортивно-педагогическое совершенствование – лыжные гонки, горнолыжный спорт» относится к циклу вариативной части ФГОС ВО 3+ по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профилю «Спортивная подготовка в избранном виде спорта».

Дисциплина «Спортивно-педагогическое совершенствование – лыжные гонки, горнолыжный спорт» реализуется в течение всех четырех лет обучения, ее главная направленность – повышение уровня здоровья, совершенствование общей и специальной физической подготовленности, формирование на этой основе комплекса практических умений и навыков, необходимых для самостоятельной профессионально-педагогической деятельности.

Дисциплина «Спортивно-педагогическое совершенствование – лыжные гонки, горнолыжный спорт» ориентирована на запросы детско-юношеского спорта, спорта массовых разрядов, адаптивного и кондиционного спорта, а также на рекреационную и оздоровительную физическую культуру. Ее изучение в качестве сквозной дисциплины тесно связано и опирается прежде всего на дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта – лыжные гонки» и «Лыжные гонки», базируется на логической и содержательно-методической взаимосвязи с дисциплинами: теория и методика детско-юношеского спорта, теория спорта, психология, педагогика, физиология человека, спортивная медицина, спортивная эргогеника, биоэнергетика спорта, современные биомеханические средства контроля в спорте, формирование координационных способностей в игровых видах спорта, спортивная морфология, основы антропологии, особенности силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности, биоэнергетика мышечной деятельности, основы антропологии, особенности медицинского обеспечения детско-юношеского спорта, возрастная физиология мышечной деятельности, спортивная генетика, спортивная морфология, гипоксическая тренировка в спорте, физиологические методы тестирования физической работоспособности, физическая подготовка в спорте средствами лёгкой атлетики, современные биомеханические средства контроля в спорте, волейбол, тяжелоатлетические виды спорта, баскетбол, гимнастика, лёгкая атлетика, плавание, стрелковый спорт, шорт-трек, велосипедный спорт, фигурное катание на коньках, мини-футбол, мини-гольф, интеллектуальные виды спорта, гиревой спорт в ГТО, бадминтон, фехтование. Дисциплина обеспечивает профессионально-ориентированную часть подготовки студентов государственному экзамену и защите выпускной квалификационной работы.

Данная дисциплина предшествует прохождению практики по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности (по тренерской и педагогической деятельности), практики по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности (по организационно-управленческой деятельности), преддипломной практики (по научно-исследовательской деятельности).

Особенность изучаемой дисциплины состоит в том, что акцент сделан на развитие и совершенствование индивидуальной физической подготовленности,

овладение практическими умениями и навыками, обеспечивающими реализацию общепрофессиональных и профессиональных компетенций в реальной профессиональной практической деятельности. С учетом этого освоение курса включает подготовку к выполнению требований по профессионально-специализированной физической подготовке.

Специфика данной дисциплины обусловлена также подготовкой выпускника к профессиональной деятельности преимущественно в естественных, в том числе зимних, зачастую неблагоприятных, иногда экстремальных природных условиях.

Для освоения программного материала дисциплины необходимы «входные» знания, умения, готовности, сформированные, прежде всего, при освоении дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта – лыжные гонки, горнолыжный спорт».

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине «Спортивно-педагогическое совершенствование – лыжные гонки, горнолыжный спорт», 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 ВПО	Заочная форма обучения
1	2	3	4	5
ОПК-2	Уметь: - оценивать переносимость нагрузки по методике пульсометрии и динамике восстановительных процессов лыжников-гонщиков; - применять методику комплексной оценки физической подготовленности и двигательного возраста занимающихся лыжными гонками	4	-	4
ОПК-2	Владеть: - методическими приемами закрепления техники классических и коньковых лыжных ходов, всех разновидностей способов спусков, подъемов, поворотов, торможений, многочисленных вариантов смены способов передвижения; - разработкой плана-конспекта и проведения учебного занятия по лыжным гонкам с учётом особенностей занимающихся	4	-	4
ОПК-2	Уметь: - разработать план-конспект практического занятия по совершенствованию одного из способов передвижения на лыжах	6	-	6
ОПК-2	Владеть: - проведением практического занятия по совершенствованию одного из способов передвижения на лыжах, включая педагогический анализ	6	-	6
ОПК-3	Уметь: - разрабатывать план-конспект тренировочного занятия по начальному обучению имитационным упражнениям заданного хода или переходов с одного хода на другой	2	-	2
ОПК-3	Владеть: - методикой проведения тренировочного занятия по начальному обучению выполнения имитации одного из заданного лыжного хода или переходов с одного хода на другой	2	-	2
ОПК-3	Уметь: - разрабатывать план-конспект на тему содержания и характерных особенностей методов тренировки, направленность их преимущественного воздействия на организм лыжника-гонщика и развитие физических качеств	6	-	6
ОПК-3	Владеть: - проведением зачётной тренировки заданным	6	-	6

	методом			
ОПК-3	Уметь: - разрабатывать варианты оперативного, текущего и перспективного планирования тренировки для различного контингента занимающихся в спортивных школах; - планировать спортивную подготовку макроцикла лыжников-гонщиков на различных этапах многолетней подготовки. Владеть: - разобрать варианты оперативного, текущего и перспективного планирования тренировки для различного контингента занимающихся в спортивных школах.	8	-	8
ОПК-3	Владеть: - методикой проведения тренировочных занятий, основами разработки примерных планов на тренировочное занятие, микроцикл, на различные мезоциклы, годичный тренировочный цикл, на разные этапы многолетней подготовки	8	-	8
ОПК-5	Уметь: - использовать методику определения процента проигрыша победителю в соревнованиях по лыжным гонкам; - сделать видеозапись на цифровую видеокамеру передвижение лыжников классическими и коньковыми лыжными ходами с целью анализа фазовой структуры классических и коньковых лыжных ходов	4	-	4
ОПК-5	Владеть: - методикой анализа компонентов скорости лыжного хода в соревновательных условиях	4	-	4
ОПК-5	Владеть: - методикой оценки уровня физических способностей лыжников-гонщиков различной квалификации	6	-	6
ОПК-5	Уметь: - регулярно и целенаправленно проводить дополнительные тренировочные занятия; - анализировать экономичность двигательной деятельности у лыжников-гонщиков разной квалификации	8	-	10
ОПК-5	Владеть: - навыками тестирования экономичности двигательной деятельности лыжника-гонщика как ключевого показателя технической подготовленности	8	-	10
ОПК-8	Уметь: - профилировать лыжные трассы с последующими расчётами; - измерять углы/высоту подъёмов и длину трассы с последующими расчётами	2	-	2
ОПК-8	Уметь: - разрабатывать документы планирования соревнований «Положение о соревновании», «Программа соревнований»; - определять спортивные результаты в эстафете; - определять спортивные результаты в индивидуальной гонке с отдельными видами старта	2	-	2
ОПК-8	Владеть: - навыками организации и проведения соревнований по лыжным гонкам	2	-	2
ОПК-8	Владеть: - выполнением функциональных обязанностей организатора и судьи соревнований 3-й категории; - анализом практики судейства, соответствие функциональной деятельности требованиям «Правил	4	-	4

	соревнований по лыжным гонкам»			
ОПК-8	Знать: - требования к параметрам лыжных трасс, соответствующих нормам гомологации	6	-	6
ОПК-8	Уметь: - подготовить необходимую документацию для сертификации трасс	6	-	6
ОПК-8	Владеть: - составить смету расходов на проведение соревнований, в том числе массовых, подготовиться к обоснованию каждой статьи расходов	6	-	6
ОПК-8	Уметь: - организовывать и проводить оперативный расчет итоговых результатов соревнований. Устранять недостатки, исправлять ошибки, выявленные при анализе предыдущего судейства	8	-	8
ОПК-8	Владеть: - методикой ручного и электронного хронометрирования промежуточных результатов по ходу соревнований	8	-	8
ПК-10	Уметь: - осмыслить значение индивидуальной генетической предрасположенности к высшим спортивным достижениям в лыжных гонках, актуальность адекватных тренирующих воздействий на раскрытие природных способностей, приоритет трудолюбия как признак истинного спортивного таланта	8	-	10
ПК-10	Владеть: - эффективной реализации природных способностей, раскрытия спортивного таланта в спорте высших достижений; - методикой психолого-педагогических воздействий словом через убеждение, внушение, создание уверенности в своих силах; - аппаратурными средства восстановления успокаивающего и мобилизующего характера: прослушивание музыки, просмотр фильмов, сюжетов и др.	8	-	10
ПК-11	Уметь: - разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий для повышения индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий под руководством преподавателя (тренера) и самостоятельно	8	-	10
ПК-11	Владеть: - в соответствии с особенностями лыжных гонок техникой классических и коньковых лыжных ходов; - различными технико-тактическими действиями ведения состязательной борьбы; - регулярно участвовать в соревнованиях в избранном виде спорта	8	-	10
ПК-14	Уметь: - проводить тестирование по определению запаса скорости	2	-	2
ПК-14	Владеть: - различными средствами подготовки лыжника-гонщика; - демонстрацией имитационных упражнений техники классических лыжных ходов; - демонстрацией имитационных упражнений техники коньковых лыжных ходов;	2	-	2

	- методикой анализа опорных реакций лыжника			
ПК-14	Знать: - основы совершенствования индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий под руководством преподавателя (тренера) и самостоятельно; - требования к трассам оздоровительно-спортивного назначения для массовых занятий лыжами, для тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов-разрядников и лыжников высокого класса	4	-	4
ПК-14	Уметь: - применять различные технико-тактические действия ведения состязательной борьбы в лыжных гонках	4	-	4
ПК-14	Владеть: - тестированием общей и специальной подготовленности занимающихся лыжными гонками; - выполнением имитационных упражнений фазового состава движений с выделением граничных моментов во всех лыжных ходах; - разработкой плана-конспекта и проведением практического занятия по анализу движений в классических и коньковых лыжных ходах	4	-	4
ПК-14	Владеть: - различными технико-тактическими действиями ведения состязательной борьбы, а также навыками самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности	6	-	6
ПК-15	Уметь: - проводить тестирование коэффициента трения скольжения лыж на склоне	2	-	2
ПК-15	Владеть: - методикой тестирования коэффициента трения сцепления лыж со снегом; - методикой тестирования упругих свойств лыж	2	-	2
ПК-15	Уметь: - подготовить к защите отчеты по расшифровке кинограмм и видеозаписей с целью анализа фазового состава различных лыжных ходов	6	-	6
ПК-15	Владеть: - методикой коррекции коэффициента трения сцепления лыж со снегом	6	-	6
ПК-15	Уметь: - сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности	8	-	10
ПК-15	Владеть: - средствами и методами сохранения и поддержания спортивной формы	8	-	10

4. Структура и содержание дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование – лыжные гонки, горнолыжный спорт»

Общая трудоемкость дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование – лыжные гонки, горнолыжный спорт» очной формы обучения составляет 20 зачетных единиц, 720 академических часов

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Совершенствование профессиональной физической подготовленности к работе в избранной физкультурно-спортивной деятельности		-	34	87		
2	1.1. Личная физическая подготовленность – фундамент профессиональной деятельности	I	-	4	17		
3	1.2. Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в лыжных гонках	I	-	4	17		
4	1.2. Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в лыжных гонках	III	-	-	6		
5	1.2. Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в лыжных гонках	V	-	-	6		
6	1.2. Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в лыжных гонках	VII	-	-	16		
7	1.3. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта	III	-	6	3		
8	1.3. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта	V	-	8	6		
9	1.3. Совершенствование	VII	-	12	16		

	индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта						
10	Раздел 2. Внешние условия физкультурно-спортивной деятельности в лыжных гонках		-	20	46		
11	2.1. Разновидности условий скольжения	I	-	4	17		
12	2.2. Требования к рельефу лыжных трасс	I	-	4	17		
13	2.3. Подготовка и профилирование лыжных трасс	III	-	6	6		
14	2.4. Гомологация лыжных трасс	V	-	6	6		
15	Раздел 3. Техника лыжных ходов		-	30	32		
16	3.1. Кинематические характеристики техники лыжных ходов	I	-	6	7		
17	3.2. Динамические характеристики техники лыжных ходов	I	-	4	7		
18	3.3. Оценка экономичности двигательной деятельности лыжника-гонщика	III	-	6	6		
19	3.4. Фазовый состав двигательной деятельности в классических и коньковых лыжных ходах	III	-	6	6		
20	3.5. Моделирование техники лыжных ходов элитных лыжников-гонщиков	V	-	8	6		
21	Раздел 4. Обучение технике передвижения на лыжах, совершенствование технического мастерства		-	28	71		
22	4.1. Специфика обучения в естественных природных условиях. Обеспечение безопасности занимающихся	II	-	4	20		
23	4.2. Методика начального этапа обучения	II	-	4	20		
24	4.3. Методика закрепления техники способов передвижения на лыжах	IV	-	6	6		
25	4.4. Совершенствование техники лыжных ходов в бесснежный период и на снегу	V	-	8	9		
26	4.5. Экономичность движений – высшая цель технического совершенствования в лыжных гонках	VII	-	6	16		
27	Раздел 5. Организация и судейство соревнований по		-	32	91		

	ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ						
28	5.1. Планирование и проведение соревнований по лыжным гонкам	II	-	4	18		
29	5.2. Требования к участникам соревнований	II	-	2	8		
30	5.3. Определение результатов в различных соревновательных дисциплинах	II	-	4	18		
31	5.4. Коррекция спортивных результатов с учетом возраста и пола лыжников	IV	-	6	5		
32	5.5. Закрепление навыков организации и судейства соревнований по лыжным гонкам 3-й категории	IV	-	4	5		
33	5.6. Закрепление навыков организации и судейства соревнований по лыжным гонкам 2-й категории. Финансирование соревнований	VI	-	4	5		
34	5.7. Закрепление навыков организации и судейства соревнований по лыжным гонкам 1-й категории	VII	-	4	16		
35	5.8. Электронно-компьютерная технология судейства соревнований и определения результатов	VII	-	4	16		
36	Раздел 6. Материально-техническое обеспечение тренировочной и соревновательной деятельности лыжника-гонщика		-	24	47		
37	6.1. Методика выбора лыжного инвентаря	II	-	4	8		
38	6.2. Специфика подготовки лыж, необходимое оборудование и приспособления	II	-	4	8		
39		II					Зачёт с оценкой
40	6.3. Технология подготовки лыж к соревнованиям	IV	-	4	5		
41	6.4. Спортивные сооружения – лыжные базы	IV	-	4	5		
42	6.5. Современная технология тестирования качества скольжения и сцепления лыж	VI	-	4	5		
43	6.6. Особенности новых моделей лыж, палок, ботинок, креплений. Новые лыжные мази и парафины	VII	-	4	16		
44	Раздел 7. Спортивная		-	52	92		

	тренировка лыжника-гонщика						
45	7.1. Средства тренировки лыжника-гонщика, их классификация	VI	-	4	6		
46	7.2. Методы тренировки, направленность их воздействия на организм	VI	-	6	6		
47	7.3. Спортивная нагрузка и характеризующие её показатели	VI	-	6	6		
48	7.4. Контроль и учет тренировочных нагрузок	VI	-	6	5		
49		VI					Зачёт с оценкой
50	7.5. Планирование спортивной подготовки	VIII	-	12	18		
51	7.6. Генетическая предрасположенность к высшим спортивным достижениям в лыжных гонках	VIII	-	6	17		
52	7.7. Система дополнительных средств повышения и восстановления работоспособности лыжников-гонщиков	VIII	-	6	17		
53	7.8. Основные направления современных исследований в области теории и методики лыжных гонок	VIII	-	6	17		
54		VIII				9	Экзамен
55	Раздел 8. Занятия на лыжах как эффективное средство оздоровления населения		-	12	13		
56	8.1. Использование занятий лыжами для оздоровления взрослого населения	IV		4	4		
57	8.2. Организация и содержание лыжной подготовки дошкольников, школьников и студенческой молодежи	IV		4	5		
58	8.3. Оздоровительная работа лыжной направленности среди лиц с ограниченными возможностями по слуху, зрению, опорно-двигательному аппарату, умственному развитию	IV		4	4		
59		IV					Зачёт с оценкой
Итого часов:			-	232	479	9	

Общая трудоемкость дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование – лыжные гонки, горнолыжный спорт» заочной формы обучения составляет 20 зачетных единиц, 720 академических часов

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Совершенствование профессиональной физической подготовленности к работе в избранной физкультурно-спортивной деятельности		-	21	143		
2	1.1. Личная физическая подготовленность – фундамент профессиональной деятельности	I	-	1	11		
3	1.2. Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в лыжных гонках	I	-	1	11		
4	1.2. Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в лыжных гонках	III	-	-	10		
5	1.2. Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в лыжных гонках	V	-	-	12		
6	1.2. Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в лыжных гонках	VII	-	-	21		
7	1.2. Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в лыжных гонках	IX	-	-	17		
8	1.3. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта	III	-	1	10		
9	1.3. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде	V	-	2	13		

	спорта						
10	1.3. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта	VII	-	4	21		
11	1.3. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта	IX	-	12	17		
12	Раздел 2. Внешние условия физкультурно-спортивной деятельности в лыжных гонках		-	4	45		
13	2.1. Разновидности условий скольжения	I	-	1	11		
14	2.2. Требования к рельефу лыжных трасс	I	-		11		
15	2.3. Подготовка и профилирование лыжных трасс	III	-	1	10		
16	2.4. Гомологация лыжных трасс	V	-	2	13		
17	Раздел 3. Техника лыжных ходов		-	7	55		
18	3.1. Кинематические характеристики техники лыжных ходов	I	-	1	11		
19	3.2. Динамические характеристики техники лыжных ходов	I	-		11		
20	3.3. Оценка экономичности двигательной деятельности лыжника-гонщика	III	-	2	10		
21	3.4. Фазовый состав двигательной деятельности в классических и коньковых лыжных ходах	III	-	2	10		
22	3.5. Моделирование техники лыжных ходов элитных лыжников-гонщиков	V	-	2	13		
23	Раздел 4. Обучение технике передвижения на лыжах, совершенствование технического мастерства		-	10	69		
24	4.1. Специфика обучения в естественных природных условиях. Обеспечение безопасности занимающихся	II	-	1	10		
25	4.2. Методика начального этапа обучения	II	-	1	10		
26	4.3. Методика закрепления техники способов передвижения на лыжах	III	-	2	14		
27	4.4. Совершенствование техники лыжных ходов в бесснежный период и на снегу	V	-	2	13		

28	4.5. Экономичность движений – высшая цель технического совершенствования в лыжных гонках	VII	-	4	22		
29	Раздел 5. Организация и судейство соревнований по лыжным гонкам		-	14	122		
30	5.1. Планирование и проведение соревнований по лыжным гонкам	II	-	1	10		
31	5.2. Требования к участникам соревнований	II	-	1	10		
32	5.3. Определение результатов в различных соревновательных дисциплинах	II	-	1	10		
33	5.4. Коррекция спортивных результатов с учетом возраста и пола лыжников	IV	-	1	9		
34	5.5. Закрепление навыков организации и судейства соревнований по лыжным гонкам 3-й категории	IV	-	1	9		
35	5.6. Закрепление навыков организации и судейства соревнований по лыжным гонкам 2-й категории. Финансирование соревнований	VI	-	1	10		
36	5.7. Закрепление навыков организации и судейства соревнований по лыжным гонкам 1-й категории	VIII	-	4	32		
37	5.8. Электронно-компьютерная технология судейства соревнований и определения результатов	VIII	-	4	32		
38		VIII					Зачет с оценкой
39	Раздел 6. Материально-техническое обеспечение тренировочной и соревновательной деятельности лыжника-гонщика		-	8	62		
40	6.1. Методика выбора лыжного инвентаря	II	-		9		
41	6.2. Специфика подготовки лыж, необходимое оборудование и приспособления	II	-	1	9		
42		II					Зачёт с оценкой
43	6.3. Технология подготовки лыж к соревнованиям	IV	-	1	9		
44	6.4. Спортивные сооружения –	IV	-	1	9		

	лыжные базы						
45	6.5. Современная технология тестирования качества скольжения и сцепления лыж	VI	-	1	10		
46	6.6. Особенности новых моделей лыж, палок, ботинок, креплений. Новые лыжные мази и парафины	IX	-	4	16		
47	Раздел 7. Спортивная тренировка лыжника-гонщика		-	22	97		
48	7.1. Средства тренировки лыжника-гонщика, их классификация	VI	-	1	11		
49	7.2. Методы тренировки, направленность их воздействия на организм	VI	-	2	11		
50	7.3. Спортивная нагрузка и характеризующие её показатели	VI	-	1	11		
51	7.4. Контроль и учет тренировочных нагрузок	VI	-	2	11		
52		VI					Зачёт с оценкой
53	7.5. Планирование спортивной подготовки	X	-	6	13		
54	7.6. Генетическая предрасположенность к высшим спортивным достижениям в лыжных гонках	X	-	2	13		
55	7.7. Система дополнительных средств повышения и восстановления работоспособности лыжников-гонщиков	X	-	2	13		
56	7.8. Основные направления современных исследований в области теории и методики лыжных гонок	X	-	6	14		
57		X				9	Экзамен
58	Раздел 8. Занятия на лыжах как эффективное средство оздоровления населения		-	4	28		
59	8.1. Использование занятий лыжами для оздоровления взрослого населения	IV	-	1	9		
60	8.2. Организация и содержание лыжной подготовки дошкольников, школьников и студенческой молодежи	IV	-	2	10		
61	8.3. Оздоровительная работа	IV	-	1	9		

	лыжной направленности среди лиц с ограниченными возможностями по слуху, зрению, опорно-двигательному аппарату, умственному развитию						
62		IV					Зачёт с оценкой
Итого часов:			-	90	621	9	

Общая трудоемкость дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование – лыжные гонки, горнолыжный спорт» заочной формы (ускоренное обучение на базе ВПО) составляет 20 зачетных единиц, 720 академических часов

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Совершенствование профессиональной физической подготовленности к работе в избранной физкультурно-спортивной деятельности		-	5	105		
2	1.1. Личная физическая подготовленность – фундамент профессиональной деятельности	I	-	1	16		
3	1.2. Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в лыжных гонках	I	-	1	16		
4	1.2. Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в лыжных гонках	III	-	-	7		
5	1.2. Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в лыжных гонках	V	-	-	12		
6	1.2. Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в лыжных гонках	VII	-	-	17		
7	1.3. Совершенствование	III	-	1	7		

	индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта						
8	1.3. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта	V	-	1	13		
9	1.3. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта	VII	-	1	17		
10	Раздел 2. Внешние условия физкультурно-спортивной деятельности в лыжных гонках		-	5	55		
11	2.1. Разновидности условий скольжения	I	-	1	17		
12	2.2. Требования к рельефу лыжных трасс	I	-	1	17		
13	2.3. Подготовка и профилирование лыжных трасс	III	-	1	8		
14	2.4. Гомологация лыжных трасс	V	-	2	13		
15	Раздел 3. Техника лыжных ходов		-	8	63		
16	3.1. Кинематические характеристики техники лыжных ходов	I	-	1	17		
17	3.2. Динамические характеристики техники лыжных ходов	I	-	1	17		
18	3.3. Оценка экономичности двигательной деятельности лыжника-гонщика	III	-	2	8		
19	3.4. Фазовый состав двигательной деятельности в классических и коньковых лыжных ходах	III	-	2	8		
20	3.5. Моделирование техники лыжных ходов элитных лыжников-гонщиков	V	-	2	13		
21	Раздел 4. Обучение технике передвижения на лыжах, совершенствование технического мастерства		-	6	71		
22	4.1. Специфика обучения в естественных природных условиях. Обеспечение безопасности занимающихся	II	-	1	15		
23	4.2. Методика начального этапа обучения	II	-	1	16		
24	4.3. Методика закрепления техники способов передвижения на лыжах	III	-	2	8		
25	4.4. Совершенствование техники лыжных ходов в бесснежный период и на снегу	V	-	1	13		

26	4.5. Экономичность движений – высшая цель технического совершенствования в лыжных гонках	VII	-	1	19		
27	Раздел 5. Организация и судейство соревнований по лыжным гонкам			5	103		
28	5.1. Планирование и проведение соревнований по лыжным гонкам	II	-	1	15		
29	5.2. Требования к участникам соревнований	II	-		15		
30	5.3. Определение результатов в различных соревновательных дисциплинах	II	-		15		
31	5.4. Коррекция спортивных результатов с учетом возраста и пола лыжников	IV	-	1	6		
32	5.5. Закрепление навыков организации и судейства соревнований по лыжным гонкам 3-й категории	IV	-	1	7		
33	5.6. Закрепление навыков организации и судейства соревнований по лыжным гонкам 2-й категории. Финансирование соревнований	VI	-	1	11		
34	5.7. Закрепление навыков организации и судейства соревнований по лыжным гонкам 1-й категории	VII	-	1	17		
35	5.8. Электронно-компьютерная технология судейства соревнований и определения результатов	VII	-		17		
36	Раздел 6. Материально-техническое обеспечение тренировочной и соревновательной деятельности лыжника-гонщика			4	72		
37	6.1. Методика выбора лыжного инвентаря	II	-	1	15		
38	6.2. Специфика подготовки лыж, необходимое оборудование и приспособления	II	-		15		
39		II					Зачёт с оценкой
40	6.3. Технология подготовки лыж к соревнованиям	IV	-	1	7		
41	6.4. Спортивные сооружения – лыжные базы	IV	-		7		
42	6.5. Современная технология	VI	-	1	11		

	тестирования качества скольжения и сцепления лыж						
43	6.6. Особенности новых моделей лыж, палок, ботинок, креплений. Новые лыжные мази и парафины	VII	-	1	17		
44	Раздел 7. Спортивная тренировка лыжника-гонщика		-	8	177		
45	7.1. Средства тренировки лыжника-гонщика, их классификация	VI	-	1	12		
46	7.2. Методы тренировки, направленность их воздействия на организм	VI	-		12		
47	7.3. Спортивная нагрузка и характеризующие её показатели	VI	-	1	12		
48	7.4. Контроль и учет тренировочных нагрузок	VI	-		12		
49		VI					Зачёт с оценкой
50	7.5. Планирование спортивной подготовки	VIII	-	2	32		
51	7.6. Генетическая предрасположенность к высшим спортивным достижениям в лыжных гонках	VIII	-	1	32		
52	7.7. Система дополнительных средств повышения и восстановления работоспособности лыжников-гонщиков	VIII	-	1	32		
53	7.8. Основные направления современных исследований в области теории и методики лыжных гонок	VIII	-	2	33		
54		VIII				9	Экзамен
55	Раздел 8. Занятия на лыжах как эффективное средство оздоровления населения		-	3	21		
56	8.1. Использование занятий лыжами для оздоровления взрослого населения	IV	-	1	7		
57	8.2. Организация и содержание лыжной подготовки дошкольников, школьников и студенческой молодежи	IV	-	1	7		
58	8.3. Оздоровительная работа лыжной направленности среди лиц с ограниченными возможностями	IV	-	1	7		

	по слуху, зрению, опорно-двигательному аппарату, умственному развитию					
59		IV				Зачёт с оценкой
Итого часов:			-	44	667	9

**Первый год обучения (1 и 2-й семестры)
очная форма обучения 6,5 зачетных единиц, 234 академических часа**

№	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. Совершенствование профессиональной физической подготовленности к работе в избранной физкультурно-спортивной деятельности	I	-	8	34		
2	1.1. Личная физическая подготовленность – фундамент профессиональной деятельности	I	-	4	17		
3	1.2. Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в лыжных гонках	I	-	4	17		
4	Раздел 2. Внешние условия физкультурно-спортивной деятельности в лыжных гонках	I		8	34		
5	2.1. Разновидности условий скольжения	I	-	4	17		
6	2.2. Требования к рельефу лыжных трасс	I	-	4	17		
7	Раздел 3. Техника лыжных ходов	I		10	14		
8	3.1. Кинематические характеристики техники лыжных ходов	I	-	6	7		
9	3.2. Динамические характеристики техники лыжных ходов	I	-	4	7		
10	Итого за 1 семестр	I	-	26	82		
11	Раздел 4. Обучение технике передвижения на лыжах,	II		8	40		

	совершенствование технического мастерства						
12	4.1. Специфика обучения в естественных природных условиях. Обеспечение безопасности занимающихся	II	-	4	20		
13	4.2. Методика начального этапа обучения	II	-	4	20		
14	Раздел 5. Организация и судейство соревнований по лыжным гонкам	II		10	44		
15	5.1. Планирование и проведение соревнований по лыжным гонкам	II	-	4	18		
16	5.2. Требования к участникам соревнований	II	-	2	8		
17	5.3. Определение результатов в различных соревновательных дисциплинах	II	-	4	18		
18	Раздел 6. Материально-техническое обеспечение тренировочной и соревновательной деятельности лыжника-гонщика	II		8	16		
19	6.1. Методика выбора лыжного инвентаря	II	-	4	8		
20	6.2. Специфика подготовки лыж, необходимое оборудование и приспособления	II	-	4	8		
21	Итого за 2 семестр	II	-	26	100		
22		II					Зачёт с оценкой
	Итого часов:		-	52	182		

**Первый год обучения (1 и 2-й семестры)
заочная форма обучения 4 зачетные единицы, 144 академических
часа**

№	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. Совершенствование профессиональной физической подготовленности к работе в избранной физкультурно-спортивной деятельности	I	-	2	22		
2	1.1. Личная физическая подготовленность – фундамент профессиональной деятельности	I	-	1	11		
3	1.2. Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в лыжных гонках	I	-	1	11		
4	Раздел 2. Внешние условия физкультурно-спортивной деятельности в лыжных гонках	I	-	1	22		
5	2.1. Разновидности условий скольжения	I	-	1	11		
6	2.2. Требования к рельефу лыжных трасс	I	-		11		
7	Раздел 3. Техника лыжных ходов	I	-	1	22		
8	3.1. Кинематические характеристики техники лыжных ходов	I	-	1	11		
9	3.2. Динамические характеристики техники лыжных ходов	I	-		11		
10	Итого за 1 семестр	I	-	4	66		
11	Раздел 4. Обучение технике передвижения на лыжах, совершенствование технического мастерства	II	-	2	20		
12	4.1. Специфика обучения в естественных природных условиях. Обеспечение безопасности занимающихся	II	-	1	10		
13	4.2. Методика начального этапа	II	-	1	10		

	обучения						
14	Раздел 5. Организация и судейство соревнований по лыжным гонкам	II		3	30		
15	5.1. Планирование и проведение соревнований по лыжным гонкам	II	-	1	10		
16	5.2. Требования к участникам соревнований	II	-	1	10		
17	5.3. Определение результатов в различных соревновательных дисциплинах	II	-	1	10		
18	Раздел 6. Материально-техническое обеспечение тренировочной и соревновательной деятельности лыжника-гонщика	II		1	18		
19	6.1. Методика выбора лыжного инвентаря	II	-		9		
20	6.2. Специфика подготовки лыж, необходимое оборудование и приспособления	II	-	1	9		
21	Итого за 2 семестр	II	-	6	68		
22		II					Зачёт с оценкой
Итого часов:			-	10	134		

Первый год обучения (1 и 2-й семестры)
заочная форма (ускоренное обучение на базе ВПО) 6 зачетные единицы, 216 академических часа

№	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. Совершенствование профессиональной физической подготовленности к работе в избранной физкультурно-спортивной деятельности	I	-	2	32		
2	1.1. Личная физическая подготовленность – фундамент профессиональной деятельности	I	-	1	16		
3	1.2. Профессиональная физическая	I	-	1	16		

	подготовка для специализирующихся в лыжных гонках						
4	Раздел 2. Внешние условия физкультурно-спортивной деятельности в лыжных гонках	I	-	2	34		
5	2.1. Разновидности условий скольжения	I	-	1	17		
6	2.2. Требования к рельефу лыжных трасс	I	-	1	17		
7	Раздел 3. Техника лыжных ходов	I	-	2	34		
8	3.1. Кинематические характеристики техники лыжных ходов	I	-	1	17		
9	3.2. Динамические характеристики техники лыжных ходов	I	-	1	17		
10	Итого за 1 семестр	I	-	6	100		
11	Раздел 4. Обучение технике передвижения на лыжах, совершенствование технического мастерства	II	-	2	31		
12	4.1. Специфика обучения в естественных природных условиях. Обеспечение безопасности занимающихся	II	-	1	15		
13	4.2. Методика начального этапа обучения	II	-	1	16		
14	Раздел 5. Организация и судейство соревнований по лыжным гонкам	II		1	45		
15	5.1. Планирование и проведение соревнований по лыжным гонкам	II	-	1	15		
16	5.2. Требования к участникам соревнований	II	-		15		
17	5.3. Определение результатов в различных соревновательных дисциплинах	II	-		15		
18	Раздел 6. Материально-техническое обеспечение тренировочной и соревновательной деятельности лыжника-гонщика	II		1	30		
19	6.1. Методика выбора лыжного инвентаря	II	-		15		
20	6.2. Специфика подготовки лыж, необходимое оборудование и приспособления	II	-	1	15		
21	Итого за 2 семестр	II	-	4	106		
22		II					Зачёт с оценкой
Итого часов:			-	10	206		

РАЗДЕЛ 1. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ К РАБОТЕ В ИЗБРАННОЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Тема 1.1. Личная физическая подготовленность – фундамент профессиональной деятельности

Практические занятия

Совершенствование физической подготовленности.

Физкультурно-спортивная деятельность студентов как элемент системы высшего образования. Основная задача этой системы – воспитание здоровой, физически подготовленной, образованной, творчески одаренной, разносторонне развитой личности, способной к труду и жизни в условиях современной цивилизации, имеющей активную гражданскую позицию и выдвигающей на передний план духовно-нравственные ценности в своем отношении к себе, к другим людям, к природе. Способы стимулирования двигательной активности не только физически развитых, спортивно одаренных, но практически всех групп населения, включая лиц с ослабленным здоровьем и с ограниченными возможностями.

Самостоятельная работа

Внедрить двигательную активность в повседневную личную жизнь, личным примером показывать окружающим преимущества здорового образа жизни. Дополнительные специализированные тренировки.

Тема 1.2. Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в лыжных гонках

Практические занятия

Совершенствование физической подготовленности.

Спортивное соревнование – центральное звено всей физкультурно-спортивной работы, подготовка к ним позволяет целенаправленно и эффективно воздействовать на все компоненты физического состояния занимающихся. Соревновательная деятельность как мотивация на укрепление здоровья, здоровый образ жизни, гармоничное и всестороннее развитие.

Требования по профессиональной физической подготовке для специализирующихся в профилируемой кафедрой видах спорта.

Самостоятельная работа

Овладеть средствами тестирования общей и специальной подготовленности (по разработанному кафедрой календарю зачётных соревнований). Регулярно и целенаправленно проводить дополнительные тренировочные занятия.

РАЗДЕЛ 2. ВНЕШНИЕ УСЛОВИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ЛЫЖНЫХ ГОНКАХ

Тема 2.1. Разновидности условий скольжения

Практические занятия

Совершенствование физической подготовленности.

Взаимосвязь условий скольжения на лыжах с изменением структуры снежного покрова. Наиболее выраженные разновидности условий скольжения. Понятие о коэффициентах трения скольжения и трения сцепления лыж со снегом. Зависимость скорости лыжника от условий скольжения. Визуальная и инструментальная методики оценки качества скольжения и сцепления лыж.

Характеристика особенностей условий скольжения: по сухому снегу, на хорошо укатанной лыжне, при температуре воздуха минус 3-12°C; при ярко выраженной оттепели и температуре воздуха плюс 2-10°C; при неустойчивых погодных условиях с температурой 0°C; в гололед, при сильном морозе, когда температура воздуха опускается ниже минус 15-20°C.

Измерения условий скольжения на различных участках лыжной трассы: северный или южный склон, открытая солнечная поляна или закрытый растениями тенистый участок. Возможная вариативность условий скольжения в процессе продолжительного передвижения на лыжах из-за изменения погодных условий с тенденцией на повышение или понижение температуры. Ухудшение условий скольжения при повышении влажности воздуха.

Оценка качества скольжения и сцепления лыж со снегом в естественных природных условиях. Визуальные и инструментальные способы тестирования коэффициентов трения скольжения и сцепления лыж. Практические задания/задачи по выявлению зависимости скорости передвижения на лыжах от коэффициента трения скольжения. Оперативное тестирование качества скольжения лыж перед соревнованиями. Методика коррекции тренировочной нагрузки и спортивного результата с учетом коэффициента трения скольжения.

Самостоятельная работа

Выполнить практические задания и подготовить отчеты по тестированию качества скольжения и сцепления лыж, расчетам коэффициентов трения скольжения и сцепления лыж, выявлению зависимости скорости передвижения от условий скольжения, коррекции тренировочной нагрузки и спортивного результата в различных погодных условиях.

Дополнительные специализированные тренировки.

Тема 2.2. Требования к рельефу лыжных трасс

Практические занятия

Совершенствование физической подготовленности.

Провести мероприятия по подготовке лыжных трасс в бесснежный период и с выпадением снега. Измерение параметров лыжной трассы с использованием дистанциметра, высотомера, эклиметра, нивелира, визирки. Методика глазомерной оценки высоты склона. Нивелирование лыжной трассы, построение профиля и расчет всех параметров. Подготовка тренировочных и соревновательных трасс различного назначения для классического и свободного стилей, разметка лыжной трассы в естественных природных условиях. Измерения и расчеты характеристик профиля различных тренировочно-соревновательных лыжных трасс. Оборудование и инвентарь, необходимые для подготовки и обслуживания лыжных трасс, включая освещенные.

Самостоятельная работа

Выполнить задания и подготовить к защите отчеты по построению профиля заданной лыжной трассы с расчетом высоты, длины и крутизны каждого подъема (спуска), определением максимального подъема, перепада высоты и суммы перепадов высот, нахождением трудности и гармоничности трассы; практические задания/задачи по расчету сил, действующих на лыжника на склоне. Совершенствование навыков инструментальной и визуальной оценки высоты и крутизны склона, длины различных участков трассы.

Дополнительные специализированные тренировки.

РАЗДЕЛ 3. ТЕХНИКА ЛЫЖНЫХ ХОДОВ

Тема 3.1. Кинематические характеристики техники лыжных ходов

Практические занятия

Совершенствование физической подготовленности.

Сделать измерение и расчет кинематических показателей техники. Хронометрирование скорости, длины и частоты шагов методом интервалометрии в беге, имитации заданного лыжного хода, при передвижении на лыжероллерах и лыжах. Скорость и ее компоненты в разных упражнениях (средствах), на различном рельефе, при изменении условий скольжения, в зависимости от интенсивности. Сравнительный анализ скорости, длины и частоты шагов, гармоничности хода, других кинематических показателей в классических и коньковых лыжных ходах. Измерение и расчет запаса скорости в передвижении на лыжах и лыжероллерах, в беге и прыжковой имитации. Тестирование коэффициента координации при использовании коньковых и классических лыжных ходов. Методика кинематического анализа кинограмм (видеозаписей).

Самостоятельная работа

Дополнительные специализированные тренировки.

Совершенствование технической и специальной физической подготовленности.

Выполнить практические задания и расчетно-графические работы по хронометрированию скорости, длины и частоты шагов, расчету гармоничности хода, других кинематических показателей, тестированию запаса скорости и коэффициента координации, расшифровке кинограмм и видеозаписей. Проанализировать полученный материал и выявить взаимосвязь кинематических показателей техники с рельефом лыжной трассы, интенсивностью и способом передвижения, зависимость запаса скорости и коэффициента координации от технической подготовленности лыжника. Подготовиться к защите отчетов по самостоятельно выполненным заданиям.

3.2. Динамические характеристики техники лыжных ходов

Практические занятия

Совершенствование физической подготовленности.

Провести тестирование динамических характеристик техники на динамографической платформе, оборудование тестового лыжного инвентаря, расшифровка динамограмм усилий при отталкивании рукой и ногой. Контроль за силовой подготовленностью лыжника-гонщика с использованием различных

методик. Расчет силы реакции опоры, абсолютной величины реакции опоры, импульса и градиента силы, направления и угла активного отталкивания по показателям горизонтальной и вертикальной составляющих опорной реакции, продолжительности усилий при отталкивании ногой и рукой. Выявление различий динамических характеристик в классических и коньковых лыжных ходах на пересеченном рельефе лыжных трасс, при изменении условий скольжения с ростом квалификации.

Самостоятельная работа

Дополнительные специализированные тренировки.

Выполнить задания по овладению методикой контроля за технической подготовленностью по результатам тестирования динамических показателей. Подготовить к защите отчеты по вычислениям силы реакции опоры, абсолютной величины реакции опоры, других динамических характеристик в коньковых и классических ходах.

РАЗДЕЛ 4. ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ, СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА

Тема 4.1. Специфика обучения в естественных природных условиях. Обеспечение безопасности занимающихся

Практические занятия

Совершенствование физической подготовленности.

Выбрать и применить методические приемы с учетом специфики занятий (уроков) по лыжной подготовке, обусловленной их проведением в естественных природных условиях. Выбор местности для учебных площадок, учебных склонов для овладения конкретным способом передвижения и с учетом количественного состава занимающихся. Выбор учебных склонов, с учетом требований к их крутизне на начальных этапах обучения спускам, подъемам, поворотам, торможениям. Проложить маршрут спуска и подъема на учебном склоне для обеспечения безопасности, исключения столкновений лыжников, идущих в разных направлениях. Сделать коррекцию физической нагрузки и содержания занятия при резком изменении погодных условий (метель, обильный снегопад, резкое повышение или понижение температуры).

Самостоятельная работа

Дополнительные специализированные тренировки.

Составить требования к подготовке мест занятий с учетом этапа обучения, подготовленности занимающихся, избранного способа передвижения, возможных ухудшений погодных условий. Изучить причины травм и меры обеспечения безопасности занимающихся при проведении занятий на лыжах в естественных природных условиях. Сформировать навык выбора местности для учебной площадки, учебного склона, учебной и тренировочной лыжни.

Тема 4.2. Методика начального этапа обучения

Практические занятия

Совершенствование физической подготовленности.

Применить словесный, наглядный и практический методы начального обучения. Реализовать принцип последовательности обучения: комплексное

использование словесных, наглядных и практических методов по схеме «объяснение – показ – опробование – исправление ошибок». Внедрение воспитывающего обучения при соблюдении основных дидактических принципов обучения: сознательности и активности, доступности и индивидуализации, систематичности. Использовать преобладающие формы проведения занятий на начальном этапе обучения. Сделать анализ методики проведения подготовительной, основной и заключительной частей занятия, их примерное соотношение. Разработать конспект урока (занятия).

Овладеть методикой начального обучения способам передвижения на лыжах.

Самостоятельная работа

Дополнительные специализированные тренировки.

Подготовиться к проведению сначала одной из частей урока, а затем урока в целом по начальному обучению заданному способу передвижения на лыжах, включая разработку соответствующих планов-конспектов, реализацию словесных, наглядных, практических методов обучения и соблюдение основных дидактических принципов воспитывающего обучения, самосовершенствование культуры речи.

РАЗДЕЛ 5. ОРГАНИЗАЦИЯ И СУДЕЙСТВО СОРЕВНОВАНИЙ ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ

Тема 5.1. Планирование и проведение соревнований по лыжным гонкам

Практические занятия

Подготовить основные документы планирования и проведения соревнований: правила соревнований, календарный план, положение о соревнованиях, заявка на участие в соревнованиях, карточка участника, протоколы старта, финиша и результатов соревнований, отчет о соревновании. Методика разработки правил соревнований как основополагающий документ, регулирующий деятельность спортсменов, тренеров, судей, организаторов, зрителей, устанавливающий условия соревновательной деятельности и регламент подведения итогов. Требования к разработке «Календарного плана» и «Положения о соревнованиях».

Основные разделы содержания «Правил соревнований по лыжным гонкам». «Календарный план» как руководящий и финансовый документ проведения соревнований, примерная форма и характеристика основных разделов. Составить «Положение о соревновании» – основной документ, регламентирующий порядок организации и проведения, условия участия и финансирования конкретного соревнования. Разработать «Программу соревнований» – дополнительный информационный документ проведения международных и всероссийских соревнований 1-й категории.

Методика разработки календаря соревнований по лыжным гонкам, положения о соревновании, заявок, включая дозаявки и перезаявки на участие в соревновании, карточек участников соревнований.

Разбор особенностей оформления протоколов старта и результатов соревнований в различных лыжегоночных дисциплинах: в соревнованиях с интервальным и общим стартом, в лыжной гонке преследования, в

традиционных эстафетах, в различных турах индивидуального и командного спринтов, в многодневных лыжных гонках.

Самостоятельная работа

Изучить требования «Правил соревнований по лыжным гонкам» к документам планирования и проведения соревнований. Выполнить практические задания по разработке «Календаря» и «Положения», оформлению заявок и карточек участников, заполнению протоколов старта, финиша и результатов соревнований. Подготовиться к судейству соревнований. Дополнительные специализированные тренировки.

Тема 5.2. Требования к участникам соревнований

Практические занятия

Совершенствование физической подготовленности.

Выполнить обязанности участников соревнований по точности прохождения дистанции, замене инвентаря и дополнительной смазке лыж во время соревнований. Овладеть нормами поведения при опробовании смазки (откатке) лыж перед стартом, обгоне на соревновательной трассе и в финишной зоне, а также при спуске с дистанции. Выполнить маркировку лыж участников соревнований, правила индивидуального и общего старта. Овладеть особенностями старта в различных турах индивидуального и командного спринта. Определить возрастные категории участников соревнований по лыжным гонкам, разделить участников на группы по возрасту и полу. Распределить участников международных и всероссийских соревнований 1-й категории на группы с учетом квалификации.

Самостоятельная работа

Изучить требования «Правил соревнований по лыжным гонкам» к участникам соревнований. Выполнить практические задания по разработке «Заявки» на участие в соревнованиях, оформлению карточек участников. Подготовиться к судейству соревнований. Дополнительные специализированные тренировки.

Тема 5.3. Определение результатов в различных соревновательных дисциплинах

Практические занятия

Совершенствование физической подготовленности.

Применить методику определения времени старта и результатов участников в соревнованиях, проводимых с использованием разновидностей интервального (раздельного) старта: по одному через 15 сек., 30 сек., 1 мин., парами через 30 сек. и 1 мин. Дать представление об особенностях расчета результатов каждого участника и команды в целом в традиционных эстафетных соревнованиях. Специфика определения времени старта и результатов соревнований в лыжной гонке преследования с перерывом и скиатлоне, включающей две дистанции, разделенные временными интервалами для отдыха спортсменов. Расчет и определение результатов участников в соревнованиях с общим стартом (масс-старт), включая лыжную комбинацию – скиатлон. Овладеть методикой подведения итогов многодневных лыжных гонок, многотуровых соревнований в индивидуальном и командном спринтах,

проводимых в один день. Совершенствование практических навыков обработки протоколов старта и финиша в различных соревновательных дисциплинах, подсчет соответствующих спортивных результатов.

Самостоятельная работа

Дополнительные специализированные тренировки.

Выполнить практические задания по определению результатов соревнований:

- а) в индивидуальных состязаниях при разных видах интервального старта;
- б) в традиционных эстафетах;
- в) в лыжной гонке – скиатлон;
- г) в соревнованиях с общим стартом, в том числе лыжной гонке преследования с перерывом – персьют;
- д) в индивидуальном и командном спринтах;
- е) в многодневных лыжных гонках.

Защитить отчеты по определению результатов в различных соревновательных дисциплинах.

РАЗДЕЛ 6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЛЫЖНИКА-ГОНЩИКА

Тема 6.1. Методика выбора лыжного инвентаря

Практические занятия

Определить упругие свойства лыж, длину колодки, носочной и пяточной частей лыжи. Сделать сравнительный анализ динамических характеристик классических и коньковых лыж. Выбрать лыжи с учетом роста и веса спортсмена, стиля передвижения, погодных условий, состояния снежного покрова, качества подготовки лыжной трассы.

Выбрать лыжные палки для разного стиля передвижения и с учетом роста лыжника. Персональная подгонка ремешка, тестирование упругих свойств лыжной палки.

Овладеть технологией монтажа креплений и спецификой эксплуатации современных креплений новой конструкции.

Самостоятельная работа

Оценить динамические характеристики контрольных (лучше персональных) лыж с расчетом конструктивных данных и заключением (рекомендацией) по эксплуатации с учетом конституции лыжника, прежде всего весоростовых данных, стиля передвижения, внешних (погодных) условий. Овладеть выбором и персональной подготовкой лыжного инвентаря, постановкой креплений на лыжи. Ознакомиться со спецификой эксплуатации современных креплений новой конструкции, имеющих фабричный монтаж. Защитить отчеты по оценке конструктивных данных тестируемого лыжного инвентаря.

Дополнительные специализированные тренировки.

Тема 6.2. Специфика подготовки лыж, необходимое оборудование и приспособления

Практические занятия

Демонстрация специфики подготовки классических лыж: требования к определению длины колодки под мазь для оптимального сцепления лыжи со снегом при отталкивании ног; обработка носочной и пяточной частей лыжи с целью достижения лучшего скольжения. Особенности подготовки коньковых лыж. История первого изготовления и начала промышленного производства лыжных мазей. Классификация современных лыжных мазей и парафинов. Приспособления, необходимые для подготовки лыж: смазочный стол, скребки, растирки (пробки), щетки (грубые, полужесткие, мягкие), салфетки фибертекс, смазочные утюги, накатки (станки) для нанесения структуры, термометр для измерения температуры снега, растворители для оперативной очистки скользящей поверхности, связки для лыж, чехлы для транспортировки лыж и палок.

Подготовка лыж к смазке с использованием различных способов очистки скользящей поверхности. Овладение навыками выбора оптимальной лыжной мази и парафинов для различных погодных условий, с учетом стиля передвижения, продолжительности тренировочной/соревновательной нагрузки, индивидуальных особенностей владения техникой способов передвижения.

Технология и последовательность нанесения лыжных мазей и парафинов, обработка утюгом, скребком, щетками, растирками, салфетками.

Правила пользования смазочными столами различной конструкции. Визуальная и инструментальная оценки качества подготовки (смазки) лыж. Сравнительный анализ различных вариантов подготовки лыж, отбор наилучшего.

Разработка технического задания и сметы расходов на приобретение лыжного инвентаря, мазей, парафинов, приспособлений по уходу за лыжами.

Самостоятельная работа

Овладеть технологией подготовки лыж к смазке; выбором мазей и парафинов, соответствующих каждой из возможных разновидностей реально существующих погодных условий; методикой обработки лыж с использованием известных средств (скребки, растирки, щетки, салфетки, накатки, утюги и др.); тестированием качества сцепления (для классических лыж) и скольжения. Дополнительные специализированные тренировки.

Второй год обучения (3 и 4-й семестры)
очная форма обучения 3,5 зачетных единиц, 126 академических часов

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Совершенствование профессиональной физической подготовленности к работе в избранной физкультурно-спортивной деятельности		-	6	9		
2	1.2. Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в лыжных гонках	III	-	-	6		
3	1.3. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта	III	-	6	3		
4	Раздел 2. Внешние условия физкультурно-спортивной деятельности в лыжных гонках		-	6	6		
5	2.3. Подготовка и профилирование лыжных трасс	III	-	6	6		
6	Раздел 3. Техника лыжных ходов		-	12	12		
7	3.3. Оценка экономичности двигательной деятельности лыжника-гонщика	III	-	6	6		
8	3.4. Фазовый состав двигательной деятельности в классических и коньковых лыжных ходах	III	-	6	6		
9	Раздел 4. Обучение технике передвижения на лыжах, совершенствование технического мастерства			6	6		
10	4.3. Методика закрепления техники способов передвижения на лыжах	IV	-	6	6		
11	Итого за 3 семестр		-	30	33		
12	Раздел 5. Организация и судейство соревнований по лыжным гонкам			10	10		

13	5.4. Коррекция спортивных результатов с учетом возраста и пола лыжников	IV	-	6	5		
14	5.5. Закрепление навыков организации и судейства соревнований по лыжным гонкам 3-й категории	IV	-	4	5		
15	Раздел 6. Материально-техническое обеспечение тренировочной и соревновательной деятельности лыжника-гонщика			8	10		
16	6.3. Технология подготовки лыж к соревнованиям	IV	-	4	5		
17	6.4. Спортивные сооружения – лыжные базы	IV	-	4	5		
18	Раздел 8. Занятия на лыжах как эффективное средство оздоровления населения			12	13		
19	8.1. Использование занятий лыжами для оздоровления взрослого населения	IV		4	4		
20	8.2. Организация и содержание лыжной подготовки дошкольников, школьников и студенческой молодежи	IV		4	5		
21	8.3. Оздоровительная работа лыжной направленности среди лиц с ограниченными возможностями по слуху, зрению, опорно-двигательному аппарату, умственному развитию	IV		4	4		
22	Итого за 4 семестр	IV	-	30	33		
23		IV					Зачёт с оценкой
Итого часов:			-	60	66		

**Второй год обучения (3 и 4-й семестры)
заочная форма обучения 4 зачетные единицы, 144 академических
часа**

№	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. Совершенствование профессиональной физической подготовленности к работе в избранной физкультурно-спортивной деятельности	III	-	1	20		
2	1.2. Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в лыжных гонках	III	-	-	10		
3	1.3. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта	III	-	1	10		
4	Раздел 2. Внешние условия физкультурно-спортивной деятельности в лыжных гонках	III	-	1	10		
5	2.3. Подготовка и профилирование лыжных трасс	III	-	1	10		
6	Раздел 3. Техника лыжных ходов	III	-	4	20		
7	3.3. Оценка экономичности двигательной деятельности лыжника-гонщика	III	-	2	10		
8	3.4. Фазовый состав двигательной деятельности в классических и коньковых лыжных ходах	III	-	2	10		
9	Раздел 4. Обучение технике передвижения на лыжах, совершенствование технического мастерства	III	-	2	14		
10	4.3. Методика закрепления техники способов передвижения на лыжах	III	-	2	14		
11	Итого за 3 семестр	III	-	8	64		
12	Раздел 5. Организация и судейство соревнований по	IV	-	2	18		

	лыжным гонкам						
13	5.4. Коррекция спортивных результатов с учетом возраста и пола лыжников	IV	-	1	9		
14	5.5. Закрепление навыков организации и судейства соревнований по лыжным гонкам 3-й категории	IV	-	1	9		
15	Раздел 6. Материально-техническое обеспечение тренировочной и соревновательной деятельности лыжника-гонщика	IV	-	2	18		
16	6.3. Технология подготовки лыж к соревнованиям	IV	-	1	9		
17	6.4. Спортивные сооружения – лыжные базы	IV	-	1	9		
18	Раздел 8. Занятия на лыжах как эффективное средство оздоровления населения	IV	-	4	28		
19	8.1. Использование занятий лыжами для оздоровления взрослого населения	IV	-	1	9		
20	8.2. Организация и содержание лыжной подготовки дошкольников, школьников и студенческой молодежи	IV	-	2	10		
21	8.3. Оздоровительная работа лыжной направленности среди лиц с ограниченными возможностями по слуху, зрению, опорно-двигательному аппарату, умственному развитию	IV	-	1	9		
22	Итого за 4 семестр	IV	-	8	64		
23		IV					Зачёт с оценкой
Итого часов:			-	16	128		

Второй год обучения (3 и 4-й семестры)
заочная форма (ускоренное обучение на базе ВПО) 3 зачетные
единицы, 108 академических часа

№	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. Совершенствование профессиональной физической подготовленности к работе в избранной физкультурно-спортивной деятельности	III	-	1	14		
2	1.2. Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в лыжных гонках	III	-	-	7		
3	1.3. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта	III	-	1	7		
4	Раздел 2. Внешние условия физкультурно-спортивной деятельности в лыжных гонках	III	-	1	8		
5	2.3. Подготовка и профилирование лыжных трасс	III	-	1	8		
6	Раздел 3. Техника лыжных ходов	III	-	4	16		
7	3.3. Оценка экономичности двигательной деятельности лыжника-гонщика	III	-	2	8		
8	3.4. Фазовый состав двигательной деятельности в классических и коньковых лыжных ходах	III	-	2	8		
9	Раздел 4. Обучение технике передвижения на лыжах, совершенствование технического мастерства	III	-	2	8		
10	4.3. Методика закрепления техники способов передвижения на лыжах	III	-	2	8		
11	Итого за 3 семестр	III	-	8	46		
12	Раздел 5. Организация и судейство соревнований по	IV	-	2	13		

	лыжным гонкам						
13	5.4. Коррекция спортивных результатов с учетом возраста и пола лыжников	IV	-	1	6		
14	5.5. Закрепление навыков организации и судейства соревнований по лыжным гонкам 3-й категории	IV	-	1	7		
15	Раздел 6. Материально-техническое обеспечение тренировочной и соревновательной деятельности лыжника-гонщика	IV	-	1	14		
16	6.3. Технология подготовки лыж к соревнованиям	IV	-	1	7		
17	6.4. Спортивные сооружения – лыжные базы	IV	-		7		
18	Раздел 8. Занятия на лыжах как эффективное средство оздоровления населения	IV	-	3	21		
19	8.1. Использование занятий лыжами для оздоровления взрослого населения	IV	-	1	7		
20	8.2. Организация и содержание лыжной подготовки дошкольников, школьников и студенческой молодежи	IV	-	1	7		
21	8.3. Оздоровительная работа лыжной направленности среди лиц с ограниченными возможностями по слуху, зрению, опорно-двигательному аппарату, умственному развитию	IV	-	1	7		
22	Итого за 4 семестр	IV	-	6	48		
23		IV					Зачёт с оценкой
Итого часов:			-	14	94		

РАЗДЕЛ 1. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ К РАБОТЕ В ИЗБРАННОЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Тема 1.2. Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в лыжных гонках

Самостоятельная работа

Овладеть средствами тестирования общей и специальной подготовленности (по разработанному кафедрой календарю зачётных соревнований). Регулярно и целенаправленно проводить дополнительные тренировочные занятия.

1.3. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта

Практические занятия

Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий под руководством преподавателя (тренера) и самостоятельно.

Владеть в соответствии с особенностями лыжных гонок техникой классических и коньковых лыжных ходов. Владеть различными технико-тактическими действиями ведения состязательной борьбы.

Самостоятельная работа

Совершенствование процесса индивидуальной спортивной подготовки. Осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности.

Регулярно участвовать в соревнованиях в избранном виде спорта.

РАЗДЕЛ 2. ВНЕШНИЕ УСЛОВИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ЛЫЖНЫХ ГОНКАХ

Тема 2.3. Подготовка и профилирование лыжных трасс

Практические занятия

Выполнение мероприятий по подготовке лыжных трасс в бесснежный период и с выпадением снега. Нивелирование трасс, измерение длинно-высотных параметров стационарной лыжной трассы, графическое отображение по этим данным профиля трассы и расчет всех характеристик рельефа. Оборудование трасс техническими средствами срочной информации.

Специфика выбора местности под лыжные трассы для различного контингента занимающихся. Требования к трассам оздоровительно-спортивного назначения для массовых занятий лыжами, для тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов-разрядников и лыжников высокого класса.

Тестирование коэффициента скоростности лыжной трассы, используемой в неблагоприятных погодных условиях. Коррекция, в случае необходимости, нормативно-зачетных результатов состязаний, проводимых в сложных внешних условиях, с использованием коэффициента скоростности трассы.

Овладение навыками выбора местности, рельеф которой соответствует требованиям равнинной, слабопересеченной, пересеченной и сильнопересеченной лыжных трасс.

Самостоятельная работа

Подготовиться к выполнению практических заданий по нивелированию трасс. Овладеть методикой измерения длинно-высотных параметров стационарной лыжной трассы, графическим отображением по этим данным профиля трассы и расчетом всех характеристик рельефа.

Выполнить практические задания по тестированию коэффициента скоростности лыжной трассы и коррекции нормативно-зачетных результатов состязаний, проводимых в неблагоприятных погодных условиях.

Подготовить и защитить отчеты по характеристике рельефа различных лыжных трасс, классифицировать их по виду: равнинная, слабопересеченная, пересеченная и сильнопересеченная.

РАЗДЕЛ 3. ТЕХНИКА ЛЫЖНЫХ ХОДОВ

Тема 3.3. Оценка экономичности двигательной деятельности лыжника-гонщика

Практические занятия

Овладеть методикой тестирования экономичности техники лыжника в лабораторных и естественных природных условиях. Сравнительная оценка техники владения различными лыжными ходами по пульсовой стоимости.

Оценка динамики экономичности движений у лыжников разной квалификации. Измерение влияний условий скольжения на показатели экономичности. Оценка пульсовой стоимости различного сочетания длины и частоты шагов, выявление оптимального двигательного режима.

Самостоятельная работа

Выполнить задание по оценке пульсовой стоимости классических и коньковых лыжных ходов при имитации (в бесснежный период) и в передвижении на лыжах. Дать сравнительную оценку степени индивидуального владения различными лыжными ходами по экономичности. Подготовить отчет по выявлению оптимального сочетания длины и частоты шагов, анализируя динамику скорости и пульсовой стоимости в различных вариантах.

Тема 3.4. Фазовый состав двигательной деятельности в классических и коньковых лыжных ходах

Практические занятия

Сделать видеозапись на цифровую видеокамеру передвижение лыжников классическими и коньковыми лыжными ходами. По материалам кинограмм и видеозаписей сделать анализ фазовой структуры классических и коньковых лыжных ходов. Овладение имитацией фазового состава движений в каждом лыжном ходе с четкой фиксацией граничных моментов начала и окончания фазы. Имитация всех вариантов смены ходов, выделение фазовых элементов перехода. Оценить динамику фазовой структуры на подъемах разной крутизны, в различных условиях скольжения, в зависимости от уровня подготовленности и степени утомления. Фазовый анализ техники ведущих российских и зарубежных лыжников-гонщиков, определение общих, модельных характеристик, индивидуальных различий. Решение практических задач, выполнение заданий, расчетно-графических работ, овладение компьютерными программами по системно-структурному анализу попеременных и одновременных классических и коньковых ходов, включая все разновидности смены ходов.

Самостоятельная работа

Подготовиться к выполнению практического задания по овладению имитацией фазового состава движений с выделением граничных моментов во всех лыжных ходах. Подготовить к защите отчеты по расшифровке кинограмм и видеозаписей с целью анализа фазового состава различных лыжных ходов. Выполнить практические задания, упражнения, расчетно-графические работы

по системно-структурному анализу движений в классических и коньковых лыжных ходах как основы технической подготовленности лыжника-гонщика. Освоить компьютерную программу по системно-структурному анализу техники передвижения на лыжах.

РАЗДЕЛ 4. ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ, СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА

Тема 4.3. Методика закрепления техники способов передвижения на лыжах

Практические занятия

Практическая реализация принципов обучения на этапе закрепления техники передвижения на лыжах. Выбор и подготовка мест занятий для закрепления конкретного способа передвижения. Овладение методическими приемами закрепления техники классических и коньковых лыжных ходов, всех разновидностей способов спусков, подъемов, поворотов, торможений, многочисленных вариантов смены способов передвижения. Опробование различных сочетаний длины и частоты шагов как составляющих скорости.

Проведение контрольного занятия по закреплению одного из способов передвижения на лыжах.

Самостоятельная работа

Техническое самосовершенствование в специальных средствах беснежной подготовки и в передвижении на лыжах. Закрепить элементы, связки, общую координацию работы рук, ног, туловища в каждом способе, что характерно для второго этапа обучения.

Подготовиться к проведению и педагогическому анализу контрольного занятия по овладению методикой закрепления техники одного из способов передвижения на лыжах, в том числе с использованием специальных средств беснежной подготовки.

РАЗДЕЛ 5. ОРГАНИЗАЦИЯ И СУДЕЙСТВО СОРЕВНОВАНИЙ ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ

Тема 5.4. Коррекция спортивных результатов с учетом возраста и пола лыжников

Практические занятия

Оценка результатов лыжников разного возраста и половой принадлежности с использованием «Таблиц эквивалентных результатов». Овладение специальными способами оценки результатов соревновательной деятельности лыжников-ветеранов: 1) по возрастным группам, 2) с использованием возрастных коэффициентов, 3) по временному гандикапу. Универсальный относительный временной гандикап, принятый в мировой практике соревнований лыжников-ветеранов.

Самостоятельная работа

По протоколу результатов соревнований лыжников-ветеранов подготовить единый, общий протокол с использованием возрастных коэффициентов и возрастных гандикапов (универсального и установленного «Положением»). Провести сравнительный анализ различных способов

коррекции результатов. Составить единый для мужчин и женщин протокол, оценивая результаты в очках по «Таблице эквивалентных результатов».

Тема 5.5. Закрепление навыков организации и судейства соревнований по лыжным гонкам 3-й категории

Практические занятия

Практика судейства соревнований 3-й категории с выполнением назначенных функциональных обязанностей. Анализ судейства соревнований, выявление недостатков, ошибок в выполнении правил соревнований. Особенности судейства соревнований с ограниченным количественным составом судейской коллегии простейших зачетно-нормативных соревнований. Методика проведения жеребьевки участников, подготовка стартового протокола. Протокол результатов соревнований как основной отчетный документ об их проведении.

Самостоятельная работа

Подготовиться к практике организации и судейства соревнований 3-й категории: изучить требования «Правил соревнований» к функциональным обязанностям назначенной судейской должности; устранить недостатки, исправить ошибки, выявленные при анализе предыдущего судейства.

РАЗДЕЛ 6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЛЫЖНИКА-ГОНЩИКА

Тема 6.3. Технология подготовки лыж к соревнованиям

Практические занятия

Методика выбора мази и парафинов для различных погодных условий с учетом состояния снега и качества подготовки лыжной трассы в зависимости от тренировочных и соревновательных требований, стиля передвижения. Разбор характерных особенностей лыжных мазей и парафинов различной консистенции: порошок, паста, твердая, полутвердая, жидкая. Соответствие цветовой гаммы конкретному температурному режиму.

Совершенствование навыка нанесения на скользящую поверхность лыжи так называемых специальных «структур» (особых рисунков) уменьшающих трение лыжи о снег. Ручная накатка для состояния снега при температуре 0°C и выше. Особенности структуры, нанесенной вручную.

Знакомство с методикой подготовки лыж с помощью специальных шлифт-машин. Машинный способ нанесения структуры, его преимущества.

Техника безопасности при использовании современных лыжных мазей и парафинов, строгое соблюдение инструкции по применению фторуглеродных парафинов, растворителей (смывок) для очистки скользящей поверхности.

Самостоятельная работа

Совершенствование навыков выбора мази и парафинов для различных погодных условий с учетом состояния снега и качества подготовки лыжной трассы в зависимости от тренировочных и соревновательных требований, стиля передвижения.

Овладение методикой нанесения структуры на скользящую поверхность лыжи ручной накаткой. Ознакомление с машинной технологией подготовки лыж.

Тема 6.4. Спортивные сооружения – лыжные базы

Практические занятия

Оборудование лыжехранилищ, пунктов проката, вспомогательных помещений лыжных баз. Технические характеристики и обслуживание специальной техники по подготовке лыжных трасс – снегоходов. Эксплуатация приспособлений для нарезки лыжней, выравнивания, уплотнения, в случае необходимости – рыхления снежного покрова, например, в гололед.

Требования к хранению снегоходной техники, ходовые качества снегоходов разной конструкции. Примерные нормы расхода горючего, мероприятия по обеспечению пожарной безопасности при использовании и хранении горюче-смазочных материалов.

Примерный штат обслуживающего персонала лыжной базы.

РАЗДЕЛ 8. ЗАНЯТИЯ НА ЛЫЖАХ КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ НАСЕЛЕНИЯ

Тема 8.1. Использование занятий лыжами для оздоровления взрослого населения

Практические занятия

Овладеть методикой нормирования оздоровительной нагрузки на лыжах. Овладеть методикой оценки переносимости нагрузки по методике пульсометрии и динамике восстановительных процессов. Овладеть методикой выбора и подготовки мест занятий для лыжников старшего возраста с учетом уровня здоровья и индивидуальной физической подготовленности.

Участие в работе самодетельных клубах, союзах, ассоциациях, других общественных структурных объединениях лыжников-ветеранов. Участие в деятельности Российского любительского лыжного союза (РЛЛС) и Международной ассоциации мастеров (WMA).

Самостоятельная работа

Разработать примерную программу оздоровительных занятий на лыжах для лыжников старшего возраста.

Совершенствовать методику проведения тренировочно-оздоровительных занятий с учетом уровня подготовленности, занятости основной профессиональной деятельностью, семейно-бытовых условий, материальных возможностей занимающихся.

Тема 8.2. Организация и содержание лыжной подготовки дошкольников, школьников и студенческой молодежи

Практические занятия

Методика выбора мест занятий и подбора простейших упражнений на лыжах для дошкольников.

Методика физкультурно-оздоровительной подготовки лыжной направленности школьников и студенческой молодежи в соответствии с государственными программами по физическому воспитанию. Дифференцирование программного материала по лыжной подготовке для

школьников младших (1-4-й), средних (5-8-й) и старших (9-11-х) классов. Лыжная подготовка студентов отделений спортивного совершенствования.

Организация мероприятий по выполнению нормативных требований по лыжной подготовке для школьников и студентов. Организация внеклассной и внешкольной работы с использованием лыж. Организация деятельности лыжных секций для школьников и студентов. Индивидуальная лыжная самоподготовка.

Самостоятельная работа

Разработать комплекс простейших упражнений на лыжах для дошкольников. Подготовить планы-конспекты проведения уроков (занятий) по лыжной подготовке, соответствующие программному материалу школьников младших, средних и старших классов, студентов различных отделений.

Тема 8.3. Оздоровительная работа лыжной направленности среди лиц с ограниченными возможностями по слуху, зрению, опорно-двигательному аппарату, умственному развитию

Практические занятия

Овладеть методикой организации и проведения занятий по лыжной подготовке с лыжниками с ограниченными возможностями. Овладеть методикой дозирования оздоровительной нагрузки с учетом характера заболевания. Овладеть методикой организации, проведения и подготовки мест занятий на лыжах для лыжников с ограниченными возможностями по слуху, для лыжников с различными заболеваниями опорно-двигательного аппарата, для имеющих различную степень заболевания органов зрения, для лыжников с отставанием в умственном развитии. Владеть комплексом мероприятий по обеспечению безопасности занятий на лыжах в естественных природных условиях.

Самостоятельная работа

Обосновать целесообразность и эффективность использования занятий лыжами в оздоровлении и социальной адаптации лиц с ограниченными возможностями. Совершенствовать владение специфичными методическими приемами организации и проведения занятий, подготовки лыжных трасс и дозирования лыжной нагрузки с учетом характера заболевания.

**Третий год обучения (5 и 6-й семестры)
очная форма обучения 3,5 зачетных единиц, 126 академических часов**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Совершенствование профессиональной физической подготовленности к работе в избранной физкультурно-спортивной деятельности		-	8	12		
2	1.2. Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в лыжных гонках	V	-	-	6		
3	1.3. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта	V	-	8	6		
4	Раздел 2. Внешние условия физкультурно-спортивной деятельности в лыжных гонках		-	6	6		
5	2.4. Гомологация лыжных трасс	V	-	6	6		
6	Раздел 3. Техника лыжных ходов		-	8	6		
7	3.5. Моделирование техники лыжных ходов элитных лыжников-гонщиков	V	-	8	6		
8	Раздел 4. Обучение технике передвижения на лыжах, совершенствование технического мастерства		-	8	9		
9	4.4. Совершенствование техники лыжных ходов в бесснежный период и на снегу	V	-	8	9		
10	Итого за 5 семестр	V	-	30	33		
11	Раздел 5. Организация и судейство соревнований по лыжным гонкам		-	4	5		
12	5.6. Закрепление навыков организации и судейства соревнований по лыжным гонкам 2-й категории. Финансирование соревнований	VI	-	4	5		

13	Раздел 6. Материально-техническое обеспечение тренировочной и соревновательной деятельности лыжника-гонщика		-	4	5		
14	6.5. Современная технология тестирования качества скольжения и сцепления лыж	VI	-	4	5		
15	Раздел 7. Спортивная тренировка лыжника-гонщика		-	22	23		
16	7.1. Средства тренировки лыжника-гонщика, их классификация	VI	-	4	6		
17	7.2. Методы тренировки, направленность их воздействия на организм	VI	-	6	6		
18	7.3. Спортивная нагрузка и характеризующие её показатели	VI	-	6	6		
19	7.4. Контроль и учет тренировочных нагрузок	VI	-	6	5		
20	Итого за 6 семестр	VI	-	30	33		
21		VI					Зачёт с оценкой
Итого часов:		VI	-	60	66		

Третий год обучения (5 и 6-й семестры)
заочная форма обучения 4 зачетные единицы, 144 академических
часа

№	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. Совершенствование профессиональной физической подготовленности к работе в избранной физкультурно-спортивной деятельности		-	2	25		
2	1.2. Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в лыжных гонках	V	-	-	12		
3	1.3. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта	V	-	2	13		
4	Раздел 2. Внешние условия физкультурно-спортивной деятельности в лыжных гонках		-	2	13		
5	2.4. Гомологация лыжных трасс	V	-	2	13		
6	Раздел 3. Техника лыжных ходов		-	2	13		
7	3.5. Моделирование техники лыжных ходов элитных лыжников-гонщиков	V	-	2	13		
8	Раздел 4. Обучение технике передвижения на лыжах, совершенствование технического мастерства		-	2	13		
9	4.4. Совершенствование техники лыжных ходов в бесснежный период и на снегу	V	-	2	13		
10	Итого за 5 семестр	V	-	8	64		
11	Раздел 5. Организация и судейство соревнований по лыжным гонкам		-	1	10		
12	5.6. Закрепление навыков организации и судейства соревнований по лыжным гонкам 2-й категории. Финансирование	VI	-	1	10		

	соревнований						
13	Раздел 6. Материально-техническое обеспечение тренировочной и соревновательной деятельности лыжника-гонщика		-	1	10		
14	6.5. Современная технология тестирования качества скольжения и сцепления лыж	VI	-	1	10		
15	Раздел 7. Спортивная тренировка лыжника-гонщика		-	6	44		
16	7.1. Средства тренировки лыжника-гонщика, их классификация	VI	-	1	11		
17	7.2. Методы тренировки, направленность их воздействия на организм	VI	-	2	11		
18	7.3. Спортивная нагрузка и характеризующие её показатели	VI	-	1	11		
19	7.4. Контроль и учет тренировочных нагрузок	VI	-	2	11		
20	Итого за 6 семестр	VI	-	8	64		
21		VI					Зачёт с оценкой
Итого часов:		VI	-	16	128		

Третий год обучения (5 и 6-й семестры)
заочная форма (ускоренное обучение на базе ВПО) 4 зачетные единицы, 144 академических часа

№	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. Совершенствование профессиональной физической подготовленности к работе в избранной физкультурно-спортивной деятельности		-	1	25		
2	1.2. Профессиональная	V	-	-	12		

	физическая подготовка для специализирующихся в лыжных гонках						
3	1.3. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта	V	-	1	13		
4	Раздел 2. Внешние условия физкультурно-спортивной деятельности в лыжных гонках		-	2	13		
5	2.4. Гомологация лыжных трасс	V	-	2	13		
6	Раздел 3. Техника лыжных ходов		-	2	13		
7	3.5. Моделирование техники лыжных ходов элитных лыжников-гонщиков	V	-	2	13		
8	Раздел 4. Обучение технике передвижения на лыжах, совершенствование технического мастерства		-	1	13		
9	4.4. Совершенствование техники лыжных ходов в бесснежный период и на снегу	V	-	1	13		
10	Итого за 5 семестр	V	-	6	64		
11	Раздел 5. Организация и судейство соревнований по лыжным гонкам		-	1	11		
12	5.6. Закрепление навыков организации и судейства соревнований по лыжным гонкам 2-й категории. Финансирование соревнований	VI	-	1	11		
13	Раздел 6. Материально-техническое обеспечение тренировочной и соревновательной деятельности лыжника-гонщика		-	1	11		
14	6.5. Современная технология тестирования качества скольжения и сцепления лыж	VI	-	1	11		
15	Раздел 7. Спортивная тренировка лыжника-гонщика		-	2	48		
16	7.1. Средства тренировки лыжника-гонщика, их классификация	VI	-	1	12		
17	7.2. Методы тренировки, направленность их воздействия на организм	VI	-		12		
18	7.3. Спортивная нагрузка и характеризующие её показатели	VI	-	1	12		
19	7.4. Контроль и учет	VI	-		12		

	тренировочных нагрузок						
20	Итого за 6 семестр	VI	-	4	70		
21		VI					Зачёт с оценкой
Итого часов:		VI	-	10	134		

РАЗДЕЛ 1. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ К РАБОТЕ В ИЗБРАННОЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Тема 1.2. Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в лыжных гонках

Самостоятельная работа

Овладеть средствами тестирования общей и специальной подготовленности (по разработанному кафедрой календарю зачётных соревнований). Регулярно и целенаправленно проводить дополнительные тренировочные занятия.

Тема 1.3. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта

Практические занятия

Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий под руководством преподавателя (тренера) и самостоятельно.

Владеть в соответствии с особенностями лыжных гонок техникой классических и коньковых лыжных ходов. Владеть различными технико-тактическими действиями ведения состязательной борьбы.

Самостоятельная работа

Совершенствование процесса индивидуальной спортивной подготовки. Осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности.

Регулярно участвовать в соревнованиях в избранном виде спорта.

РАЗДЕЛ 2. ВНЕШНИЕ УСЛОВИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ЛЫЖНЫХ ГОНКАХ

Тема 2.4. Гомологация лыжных трасс

Практические занятия

Гомологация – приведение в соответствие с установленным требованием. Порядок прохождения гомологации трасс всероссийских и международных соревнований: оформление заявки от организатора соревнований; назначение инспектора от всероссийской/международной федерации; оплата взноса за гомологацию; разработка схемы соревновательных трасс и всей технической документации к ней; подготовка детальной схемы лыжного стадиона с указанием входа и выхода, старта и финиша, зоны маркировки лыж и передачи эстафеты, перехода на транзитную лыжню; утверждение подготовленного инспектором отчета о гомологации, включая представление окончательной схемы трасс и плана лыжного стадиона с указанием всех изменений, сделанных

на трассе в процессе гомологации; присвоение каждой трассе гомологационного номера; оформление официального сертификата соответствия/гомологации на каждую утвержденную трассу.

Методика выполнения требований каждого этапа прохождения гомологации соревновательных трасс – от подачи заявки до оформления сертификата. Нормы для трасс, претендующих на гомологацию, по перепаду высот, максимальному подъему, сумме перепадов высот, соотношению подъемов разной длины и крутизны, а также равнинных/холмистых участков и разнообразных спусков, сочетанию подъемов категории А, В, С на соревновательной трассе.

Порядок проверки соответствия при изменении маршрута трассы, прошедшей гомологацию. Возможное оформление нового сертификата при наличии значительных отклонений от прежнего маршрута.

Самостоятельная работа

Изучить требования к параметрам лыжных трасс, соответствующих нормам гомологации. Овладеть методическими приемами подготовки и оформления необходимой документации для сертификации трасс.

РАЗДЕЛ 3. ТЕХНИКА ЛЫЖНЫХ ХОДОВ

Тема 3.5. Моделирование техники лыжных ходов

ЭЛИТНЫХ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ

Практические занятия

Техническое мастерство лыжников мировой элиты.

Фазовый анализ техники ведущих российских и зарубежных лыжников-гонщиков, определение общих, модельных характеристик, индивидуальных различий.

Самостоятельная работа

Подготовить к защите отчеты по расшифровке кинограмм и видеозаписей с целью анализа фазового состава различных лыжных ходов. Выполнить практические задания, упражнения, расчетно-графические работы по системно-структурному анализу движений в классических и коньковых лыжных ходах как основы технической подготовленности лыжника-гонщика. Освоить компьютерную программу по системно-структурному анализу техники передвижения на лыжах.

РАЗДЕЛ 4. ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ, СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА

Тема 4.4. Совершенствование техники лыжных ходов в бесснежный период и на снегу

Практические занятия

Оценка технического мастерства по кинематическим, динамическим и функциональным критериям.

Овладение методическими приемами технического совершенствования в бесснежный период с использованием лыжероллеров разной конструкции, передвижения на лыжах по искусственному покрытию, включая лыжные туннели с искусственным снегом, специальных лыжных тренажеров, многочисленных имитационных упражнений на месте и в движении, с палками

и без палок, в том числе с отягощениями. Анализ фазовой структуры движений в средствах беснежной подготовки, степени ее соответствия фазовому составу в передвижении на лыжах.

Методика совершенствования техники коньковых и классических лыжных ходов в передвижении на лыжах по естественному снежному покрову. Выполнение расчетно-графических работ по анализу техники лыжников-гонщиков международного класса, обсуждение материалов.

Проведение зачетного занятия по совершенствованию одного из способов передвижения на лыжах, включая педагогический анализ.

Самостоятельная работа

Техническое самосовершенствование в средствах беснежной подготовки и передвижении на лыжах.

Решение практических задач, выполнение практических заданий и расчетно-графических работ по сравнительному анализу фазовой структуры движений в специально-подготовительных и основных средствах.

Подготовка к проведению зачетного занятия по совершенствованию заданного (или произвольно избранного) способа передвижения на лыжах.

РАЗДЕЛ 5. ОРГАНИЗАЦИЯ И СУДЕЙСТВО СОРЕВНОВАНИЙ ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ

Тема 5.6. Закрепление навыков организации и судейства соревнований по лыжным гонкам 2-й категории. Финансирование соревнований

Практические занятия

Методика организации и судейства окружных, районных, городских соревнований и массовых лыжных гонок, отнесенных ко 2-й категории. Формирование состава главной судейской коллегии и судейских бригад. Специфика организации и проведения массовых соревнований, деятельность различных служб, требования к профилю трасс, особенности ее подготовки.

Финансовое обеспечение соревнований, основные статьи расходов. Дополнительное финансирование массовых соревнований с учетом количественного состава участников и длины соревновательной дистанции. Методические приемы подготовки сметы расходов на проведение соревнований, в том числе массовых.

Выполнение функциональных обязанностей организатора и судьи соревнований 2-й категории. Анализ практики судейства.

Самостоятельная работа

Определить особенности организации, проведения и судейства массовых соревнований, требования к деятельности различных служб с учетом количества участников и длины соревновательной дистанции.

Подготовиться к выполнению функциональных обязанностей организатора и судьи соревнований 2-й категории, включая массовые.

Составить смету расходов на проведение соревнований, в том числе массовых, подготовиться к обоснованию каждой статьи расходов.

РАЗДЕЛ 6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЛЫЖНИКА-ГОНЩИКА

Тема 6.5. Современная технология тестирования качества скольжения и сцепления лыж

Практические занятия

Методика тестирования качества скольжения лыж на соревновательной скорости. Выбор контрольного склона, варьирование его крутизны с учетом реально сложившихся внешних условий. Изменения высоты стартовой линии на склоне для тестирования качества смазки лыж на различных соревновательных скоростях.

Подготовка лыж для оптимальных условий скольжения, при ярко выраженной оттепели, при нулевой температуре воздуха, в гололед и сильный мороз. Анализ результатов тестирования коэффициента трения скольжения лыж в различных погодных условиях. Меньшие значения коэффициента трения скольжения как объективный показатель более качественной подготовки лыж для достижения лучшего скольжения.

Самостоятельная работа

Опробование возможных вариантов смазки лыж в различных погодных условиях, выявление оптимального для конкретного состояния снежного покрова.

Подготовка отчетов по тестированию коэффициентов трения скольжения лыж на соревновательной скорости, включая сравнительный анализ показателей в различных погодных условиях.

РАЗДЕЛ 7. СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА ЛЫЖНИКА-ГОНЩИКА

Тема 7.1. Средства тренировки лыжника-гонщика, их классификация

Практические занятия

Овладение навыками подбора основных, специально-подготовительных и общеподготовительных средств изменение их соотношения на этапах начальной подготовки, учебно-тренировочном, спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Увеличение основных и специально-подготовительных упражнений с ростом спортивной квалификации.

Самостоятельная работа

Выполнить практические задания по распределению тренировочных средств и методов их выполнения в процессе многолетней подготовки, обосновать их примерное процентное соотношение на разных этапах.

Тема 7.2. Методы тренировки, направленность их воздействия на организм

Практические занятия

Овладение методикой проведения равномерного, переменного, повторного, интервального, контрольного, соревновательного методов тренировки, круговых и игровых тренировок. Преимущественная биоэнергетическая направленность различных методов выполнения основных/соревновательных, специально-подготовительных и

общеподготовительных упражнений. Специфика практической реализации каждого метода в естественных, в том числе сложных, природных условиях. Методический анализ многочисленных разновидностей равномерной, переменной, повторной, интервальной, контрольной, соревновательной, игровой, круговой тренировок.

Самостоятельная работа

Разработать содержание и характерные особенности методов тренировки, направленность их преимущественного воздействия на организм лыжника-гонщика и развитие физических качеств. Обратит внимание на специфичное сочетание нагрузки и отдыха в каждом методе. Подготовиться к проведению зачетной тренировки заданным методом.

Тема 7.3. Спортивная нагрузка и характеризующие её показатели

Практические занятия

Оценка «внешней» нагрузки и характеризующих ее показателей: количество тренировочных дней, количество тренировочных занятий, общий объем циклической нагрузки (в километрах и часах), объем циклической нагрузки по средствам подготовки, количество стартов, интенсивность нагрузки по скорости, общий объем средств общефизической подготовки (в часах).

Оценка зависимости внешних показателей нагрузки от уровня подготовленности и состояния лыжника-гонщика.

Оценка «внутренней» нагрузки по функциональной активности сердечно-сосудистой, дыхательной, биоэнергетической, других систем организма, включая контроль за посленагрузочными изменениями их состояния.

Оценка взаимосвязи между задаваемой внешней нагрузкой и внутренним состоянием спортсмена – с целью управления тренировочным процессом.

Нормирование нагрузок по направленности и зонам интенсивности с учетом степени активности функций энергообеспечения: аэробные, аэробно-анаэробные, анаэробные.

Выполнение практических заданий, решение практических задач по определению/расчетам различных «внешних» и «внутренних» показателей тренировочной нагрузки.

Овладение навыками оценки функциональной нагрузки лыжника-гонщика в полевых условиях по частоте сердечных сокращений с использованием спортивного тестера и путем пальпаторной регистрации.

Методика анализа тренировочной нагрузки по пульсограммам. Распределение нагрузки по зонам интенсивности, косвенная оценка дистанционного потребления кислорода. Нормирование интенсивности нагрузки в передвижении на лыжах по скорости и ЧСС.

Определение величины нагрузки по глубине суммарного воздействия на общее состояние лыжника-гонщика: восстанавливающая, поддерживающая, развивающая.

Самостоятельная работа

Признаки классификации нагрузки по специализированности, направленности, величине. Освоить показатели, характеризующие нагрузку с «внешней» и «внутренней» сторон.

Выполнить практические задания, в том числе проблемные, по анализу пульсограмм, оценке направленности и величины нагрузки, распределению ее по зонам интенсивности.

Подготовиться к проведению контрольного тренировочного занятия, включая анализ физической нагрузки по всем «внешним» и «внутренним» показателям.

Тема 7.4. Контроль и учет тренировочных нагрузок

Практические занятия

Методика тестирующих процедур, используемых в оперативном, текущем и этапном видах контроля за состоянием лыжника-гонщика. Применение тестовых упражнений используемых для контроля за состоянием различных сторон подготовленности лыжника-гонщика. Стандартизация методики тестирования: соблюдение режима дня накануне тестирования, содержание разминки перед тестированием, схема выполнения теста и прежде всего – последовательность упражнений, интервалы отдыха между контрольными упражнениями, мотивация спортсмена, его заинтересованность в достижении в тесте максимально возможных результатов.

Методика этапного медико-биологического контроля за состоянием здоровья спортсмена, уровнем физической работоспособности и функциональным состоянием организма. Тестирование в лабораторных условиях на велоэргометре, тредбане (движущейся беговой дорожке) с дозированными или максимальными физическими нагрузками. Оценка результатов тестирования на основании эргометрических, электрокардиографических, метаболических и других показателей. Обследование у врачей-специалистов: терапевта, хирурга, стоматолога, невропатолога, окулиста, дерматолога, гинеколога и др.

Психологические методы контроля за формированием личности лыжника-гонщика, межличностных отношений, психологических функций и психомоторных качеств.

Самостоятельная работа

Овладеть методикой оперативного, текущего и этапного видов контроля, определить взаимосвязь со срочным, отставленным и кумулятивным тренировочными эффектами.

Освоить педагогические, медико-биологические и психологические методы контроля.

Подготовиться к контрольному занятию по овладению методикой всех разновидностей контроля за подготовленностью лыжника-гонщика в лабораторных и естественных условиях.

Четвертый год обучения (7 и 8-й семестры)
очная форма обучения 6,5 зачетных единиц, 234 академических часов

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Совершенствование профессиональной физической подготовленности к работе в избранной физкультурно-спортивной деятельности		-	12	32		
2	1.2. Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в лыжных гонках	VII	-	-	16		
3	1.3. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта	VII	-	12	16		
4	Раздел 4. Обучение технике передвижения на лыжах, совершенствование технического мастерства		-	6	16		
5	4.5. Экономичность движений – высшая цель технического совершенствования в лыжных гонках	VII	-	6	16		
6	Раздел 5. Организация и судейство соревнований по лыжным гонкам		-	8	32		
7	5.7. Закрепление навыков организации и судейства соревнований по лыжным гонкам 1-й категории	VII	-	4	16		
8	5.8. Электронно-компьютерная технология судейства соревнований и определения результатов	VII	-	4	16		
9	Раздел 6. Материально-техническое обеспечение тренировочной и соревновательной деятельности		-	4	16		

	лыжника-гонщика						
10	6.6. Особенности новых моделей лыж, палок, ботинок, креплений. Новые лыжные мази и парафины	VII	-	4	16		
11	Итого за 7 семестр	VII	-	30	96		
12	Раздел 7. Спортивная тренировка лыжника-гонщика			30	69		
13	7.5. Планирование спортивной подготовки	VIII	-	12	18		
14	7.6. Генетическая предрасположенность к высшим спортивным достижениям в лыжных гонках	VIII	-	6	17		
15	7.7. Система дополнительных средств повышения и восстановления работоспособности лыжников-гонщиков	VIII	-	6	17		
16	7.8. Основные направления современных исследований в области теории и методики лыжных гонок	VIII	-	6	17		
17	Итого за 8 семестр	VIII	-	30	69		
18		VIII				9	Экзамен
	Итого часов:	VIII	-	60	165	9	

Четвертый год обучения (7 и 8-й семестры)
заочная форма обучения 4 зачетные единицы, 144 академических
часа

№	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. Совершенствование профессиональной физической подготовленности к работе в избранной физкультурно-спортивной деятельности	VII	-	4	42		
2	1.2. Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в лыжных гонках	VII	-	-	21		
3	1.3. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта	VII	-	4	21		
4	Раздел 4. Обучение технике передвижения на лыжах, совершенствование технического мастерства	VII	-	4	22		
5	4.5. Экономичность движений – высшая цель технического совершенствования в лыжных гонках	VII	-	4	22		
6	Итого за 7 семестр	VII		8	64		
7	Раздел 5. Организация и судейство соревнований по лыжным гонкам	VIII	-	8	64		
8	5.7. Закрепление навыков организации и судейства соревнований по лыжным гонкам 1-й категории	VIII	-	4	32		
9	5.8. Электронно-компьютерная технология судейства соревнований и определения результатов	VIII	-	4	32		
10	Итого за 8 семестр	VIII	-	8	64		

11		VIII					Зачет с оценкой
Итого часов:		VIII	-	16	128		

**Пятый год обучения (9 и 10-й семестры)
заочная форма обучения 4 зачетные единицы, 144 академических часа**

№	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. Совершенствование профессиональной физической подготовленности к работе в избранной физкультурно-спортивной деятельности	IX	-	12	34		
2	1.2. Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в лыжных гонках	IX	-	-	17		
3	1.3. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта	IX	-	12	17		
4	Раздел 6. Материально-техническое обеспечение тренировочной и соревновательной деятельности лыжника-гонщика	IX	-	4	16		
5	6.6. Особенности новых моделей лыж, палок, ботинок, креплений. Новые лыжные мази и парафины	IX	-	4	16		
6	Итого за 9 семестр	IX	-	16	50		
7	Раздел 7. Спортивная тренировка лыжника-гонщика	X		16	53		
8	7.5. Планирование спортивной подготовки	X	-	6	13		
9	7.6. Генетическая предрасположенность к высшим спортивным достижениям в	X	-	2	13		

	ЛЫЖНЫХ ГОНКАХ						
10	7.7. Система дополнительных средств повышения и восстановления работоспособности лыжников-гонщиков	X	-	2	13		
11	7.8. Основные направления современных исследований в области теории и методики лыжных гонок	X	-	6	14		
12	Итого за 10 семестр	X	-	16	53		
13		X				9	Экзамен
Итого часов:		X	-	32	103	9	

Четвертый год обучения (7 и 8-й семестры)
заочная форма (ускоренное обучение на базе ВПО) 7 зачетных единиц, 252 академических часа

№	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. Совершенствование профессиональной физической подготовленности к работе в избранной физкультурно-спортивной деятельности		-	1	34		
2	1.2. Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в лыжных гонках	VII	-	-	17		
3	1.3. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта	VII	-	1	17		
4	Раздел 4. Обучение технике передвижения на лыжах, совершенствование технического мастерства		-	1	19		
5	4.5. Экономичность движений –	VII	-	1	19		

	высшая цель технического совершенствования в лыжных гонках						
6	Раздел 5. Организация и судейство соревнований по лыжным гонкам		-	1	34		
7	5.7. Закрепление навыков организации и судейства соревнований по лыжным гонкам 1-й категории	VII	-	1	17		
8	5.8. Электронно-компьютерная технология судейства соревнований и определения результатов	VII	-		17		
9	Раздел 6. Материально-техническое обеспечение тренировочной и соревновательной деятельности лыжника-гонщика		-	1	17		
10	6.6. Особенности новых моделей лыж, палок, ботинок, креплений. Новые лыжные мази и парафины	VII	-	1	17		
11	Итого за 7 семестр	VII	-	4	104		
12	Раздел 7. Спортивная тренировка лыжника-гонщика			6	129		
13	7.5. Планирование спортивной подготовки	VIII	-	2	32		
14	7.6. Генетическая предрасположенность к высшим спортивным достижениям в лыжных гонках	VIII	-	1	32		
15	7.7. Система дополнительных средств повышения и восстановления работоспособности лыжников-гонщиков	VIII	-	1	32		
16	7.8. Основные направления современных исследований в области теории и методики лыжных гонок	VIII	-	2	33		
17	Итого за 8 семестр	VIII	-	6	129		
18		VIII				9	Экзамен
Итого часов:		VIII	-	10	233	9	

РАЗДЕЛ 1. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ К РАБОТЕ В ИЗБРАННОЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Тема 1.2. Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в лыжных гонках

Самостоятельная работа

Совершенствовать уровень общей и специальной подготовленности к осуществлению профессиональной деятельности.

Регулярно и целенаправленно проводить дополнительные тренировочные занятия.

Тема 1.3. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта

Практические занятия

Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий под руководством преподавателя (тренера) и самостоятельно.

Владеть в соответствии с особенностями лыжных гонок техникой классических и коньковых лыжных ходов. Владеть различными технико-тактическими действиями ведения состязательной борьбы.

Самостоятельная работа

Совершенствование процесса индивидуальной спортивной подготовки. Осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности.

Регулярно участвовать в соревнованиях в избранном виде спорта.

РАЗДЕЛ 4. ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ, СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА

Тема 4.5. Экономичность движений – высшая цель технического совершенствования в лыжных гонках

Практические занятия

Методика современных инновационных технологий совершенствования технического мастерства лыжника-гонщика. Использование в летне-осеннее время года специальных спортивных сооружений с искусственным снегом, проведение тренировок на глетчерах с естественным снежным покровом. Совершенствование навыков тестирования экономичности двигательной деятельности лыжника-гонщика как ключевого показателя технической подготовленности. Выявление взаимосвязи экономичности выполнения специально-подготовительных упражнений с экономичностью техники различных способов передвижения на лыжах. Сравнительный анализ экономичности двигательной деятельности у лыжников-гонщиков разной квалификации. Выполнение проблемных заданий по сравнительной оценке экономичности в различных тренировочных средствах.

Самостоятельная работа

Техническое самосовершенствование в специально-подготовительных средствах и способах передвижения на лыжах. Подготовиться к выполнению проблемных практических заданий по оценке экономичности выполнения

различных специально-подготовительных упражнений, способов передвижения на лыжах у лыжников-гонщиков разной квалификации. Проанализировать результаты тестирования и сделать заключение о динамике экономичности двигательной деятельности как показателе технического мастерства лыжников-гонщиков.

РАЗДЕЛ 5. ОРГАНИЗАЦИЯ И СУДЕЙСТВО СОРЕВНОВАНИЙ ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ

Тема 5.7. Закрепление навыков организации и судейства соревнований по лыжным гонкам 1-й категории

Практические занятия

Практика судейства соревнований 1-й категории с выполнением назначенных функциональных обязанностей. Формирование состава главной судейской коллегии и судейских бригад. Требования к профилю трасс и особенности её подготовки.

Самостоятельная работа

Подготовиться к практике организации и судейства соревнований 1-й категории. Изучить требования «Правил соревнований» к функциональным обязанностям назначенной судейской должности. Устранить недостатки, исправить ошибки, выявленные при анализе предыдущего судейства.

Тема 5.8. Электронно-компьютерная технология судейства соревнований и определения результатов

Практические занятия

Электронно-компьютерное оборудование лыжного стадиона и соревновательных лыжных трасс. Методика оперативного определения промежуточных результатов на контрольных отрезках соревновательной дистанции, времени проигрыша лидеру. Оснащение стартовых ворот электронным хронометражем, контрольных отрезков и линии финиша – фотоэлементами, спортсменов – электронными датчиками (чипами). Оборудование электронного табло и телеэкрана на лыжном стадионе. Оперативный расчет итоговых результатов соревнований, распределение участников по местам.

Овладение методикой ручного и электронного хронометрирования промежуточных результатов по ходу соревнований.

Самостоятельная работа

Освоить процедуру электронно-компьютерного оперативного хронометрирования промежуточных и определения итоговых результатов соревнований в лыжных гонках.

Выполнить практические задания по ручному хронометрированию промежуточных результатов в соревнованиях с интервальным стартом.

РАЗДЕЛ 6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЛЫЖНИКА-ГОНЩИКА

Тема 6.6. Особенности новых моделей лыж, палок, ботинок, креплений.

Новые лыжные мази и парафины

Практические занятия

Характеристика новых моделей лыжных палок и лыж их оптимального соответствия индивидуальным показателям телосложения высококвалифицированного лыжника и специфике его технической подготовленности.

Методика тестирования упругих свойств лыж с использованием специального прибора – флекстестера. Новые приспособления по подготовке лыж.

Оценка преимуществ новых лыжных креплений без шурупов и подвижное. Овладение технологией эксплуатации креплений новой конструкции, их перемещение вдоль лыжи. Характерные особенности современной лыжной обуви.

Новые лыжные мази и парафины для лыжников-гонщиков олимпийского класса, дифференцировка температурного режима, учет влажности, состояния снежного покрова, других внешних факторов.

Самостоятельная работа

По результатам инструментального тестирования упругих свойств лыж построить график распределения давления на лыжи и сделать заключение о степени соответствия (пригодности) лыж конкретному лыжнику, дать рекомендации о целесообразности использования тестируемых лыж с учетом весоростовых данных спортсменов.

Выявить характеристики новых моделей лыж, палок, лыжной обуви, мази, парафинов, в том числе по материалам публикаций фирм-производителей (каталоги, проспекты, сайты Интернета и др.).

РАЗДЕЛ 7. СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА ЛЫЖНИКА-ГОНЩИКА

Тема 7.5. Планирование спортивной подготовки

Практические занятия

Типовая структура и содержание тренировочного занятия с учетом решаемых задач. Разбор тренировочных микроциклов разного типа. Структура и содержание разновидностей мезоциклов. Перспективное планирование тренировки для групп начальной подготовки, учебно-тренировочных, групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Разбор вариантов оперативного, текущего и перспективного планирования тренировки для различного контингента занимающихся в спортивных школах.

Овладение основами разработки примерных планов на тренировочное занятие, микроцикл, на различные мезоциклы, годичный тренировочный цикл, на разные этапы многолетней подготовки.

Самостоятельная работа

Изучить характерные особенности оперативного, текущего и перспективного планирования тренировки лыжников-гонщиков, методику подготовки документов планирования.

Разработать и защитить самостоятельно разработанные планы на тренировочное занятие, микроцикл, мезоцикл, макроцикл, период многолетней подготовки или олимпийский цикл.

Тема 7.6. Генетическая предрасположенность к высшим спортивным достижениям в лыжных гонках

Практические занятия

Методика определения генетической предрасположенности и соответствие тренировочных нагрузок морфологическим и функциональным особенностям организма в каждом периоде возрастного развития. Адекватные тренирующие воздействия – основа эффективной реализации природных способностей, раскрытия спортивного таланта в спорте высших достижений. Определение тренировочно-соревновательной специализации.

Самостоятельная работа

Осмысление роли генетического фактора в возможности достижения лыжником-гонщиком спортивных результатов мировой элиты. Генетическая предрасположенность – основа индивидуализации подготовки высококвалифицированного лыжника-гонщика на заключительном этапе многолетней подготовки.

Осмыслить значение индивидуальной генетической предрасположенности к высшим спортивным достижениям в лыжных гонках, актуальность адекватных тренирующих воздействий на раскрытие природных способностей, приоритет трудолюбия как признак истинного спортивного таланта.

Тема 7.7. Система дополнительных средств повышения и восстановления работоспособности лыжников-гонщиков

Практические занятия

Содержание педагогических средств восстановления и повышения работоспособности, направленных на рациональное построение тренировочного процесса, оптимальное соотношение тренировочных нагрузок различной биоэнергетической направленности, эффективное сочетание нагрузки и отдыха, своевременную коррекцию тренировочной программы с учетом переносимости нагрузки (по функциональным показателям).

Использование физических средств восстановления в виде гидро-, вибро- и термовоздействий, многочисленных разновидностей массажа.

Рациональный образ жизни и режим, отказ от вредных привычек, спокойный и глубокий ночной сон как гигиенические средства достижения высокого уровня работоспособности и восстановления.

Применение медико-биологических средств восстановления. Требования к использованию только разрешенных фармакологических воздействий на организм, их назначение и дозировка только врачом.

Методика психолого-педагогических воздействий словом через убеждение, внушение, создание уверенности в своих силах. Аутогенные, психорегулирующие, идеомоторные тренировки. Аппаратурные средства восстановления успокаивающего и мобилизующего характера: прослушивание музыки, просмотр фильмов, сюжетов и др.

Методика тестирования восстановительных способностей лыжников-гонщиков в лабораторных и полевых условиях.

Самостоятельная работа

Изучить содержание, овладеть методическими приемами использования педагогических, физических, гигиенических, медико-биологических и психологических средств повышения и восстановления работоспособности лыжников-гонщиков. Обратить особое внимание на условия применения фармакологических воздействий на организм, обеспечение их допинговой чистоты.

Подготовить к защите отчеты по тестированию и оценке восстановительных способностей лыжников-гонщиков в лабораторных и полевых условиях.

Тема 7.8. Основные направления современных исследований в области теории и методики лыжных гонок

Практические занятия

Овладение современными научными инструментами, аппаратурой, приборами, тренажерно-исследовательскими стендами, педагогическими, медико-биологическими, биомеханическими, метеорологическими методами исследования в лыжных гонках.

Использование современной автоматической контрольно-измерительной аппаратуры, оптикоэлектронного оборудования, персональных компьютеров, других технических устройств. Возможности современной компьютерной техники, включая Интернет.

Самостоятельная работа

Творчески осмыслить основные направления современных научных исследований в области теории и методики лыжных гонок. Выделить наиболее привлекательные, интересные проблемы, соответствующие избранной теме выпускной квалификационной работы.

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Спортивно-педагогическое совершенствование – лыжные гонки, горнолыжный спорт»

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине «Спортивно-педагогическое совершенствование – лыжные гонки, горнолыжный спорт» (Приложения к рабочей программе дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование – лыжные гонки, горнолыжный спорт»).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «Спортивно-педагогическое совершенствование – лыжные гонки, горнолыжный спорт».

Вопросы и задания для промежуточной аттестации студентов 1 курса очной, заочной, заочной (ускоренное обучение на базе ВПО) форм обучения (зачёт)

1. Основная задача физкультурно-спортивной деятельности студентов как элемент системы высшего профессионального образования.

2. Оценка специфики внешних условий физкультурно-спортивной деятельности в лыжных гонках.

3. Методика определения коэффициента трения скольжения и трения сцепления лыж со снегом.

4. Оценка вариативности условий скольжения в различных погодных условиях.

5. Оценка зависимости скорости передвижения на лыжах от условий скольжения.

6. Методика тестирования качества скольжения и сцепления лыж со снегом.

7. Методика расчета показателей, характеризующих рельеф лыжных трасс.

8. Оценка компонентов рельефа на различных лыжных трассах.

9. Владение способами передвижения на лыжах на различном рельефе и при изменении условий скольжения.

10. Техническая подготовка лыжника-гонщика в бесснежный период.

11. Оценка факторов определяющих кинематическую структуру движений лыжника-гонщика.

12. Методика измерения и расчета основных кинематических показателей.

13. Оценка динамической структуры двигательной деятельности в лыжных гонках.

14. Анализ кинематических и динамических характеристик в коньковых и классических лыжных ходах.

15. Методика обучения двигательному действию, закономерности образования двигательного навыка.

16. Методика подготовки мест занятий в естественных природных условиях на различных этапах обучения.
17. Методика обеспечения безопасности занимающихся.
18. Методика начального обучения способам передвижения на лыжах.
19. Методика комплексного использования словесных, наглядных и практических методов обучения.
20. Методика коррекции содержания занятий на лыжах при неблагоприятных погодных условиях.
21. Методика разработки конспекта урока как формы непосредственной подготовки к его проведению.
22. Основные положения правил соревнований по лыжным гонкам.
23. Методика разработки документов планирования и проведения соревнований.
24. Методика подготовки протоколов старта и результатов соревнований в различных дисциплинах.
25. Возрастные категории участников соревнований по лыжным гонкам.
26. Определение результатов в соревнованиях с интервальным и общим стартом, в традиционных эстафетах, в индивидуальном и командном спринтах, в многодневных лыжных гонках.
27. Оценка конструктивных характеристик и упругих свойств классических и коньковых лыж.
28. Методика подготовки (смазки) классических лыж.
29. Методика подготовки коньковых лыж.
30. Выполнить разработанные кафедрой требования по профессиональной физической подготовке (участие в контрольно-зачётных физкультурно-спортивных мероприятиях, соревнованиях).

**Вопросы и задания для промежуточной аттестации
студентов 2 курса очной, заочной, заочной (ускоренное обучение на базе
ВПО) форм обучения (зачёт)**

1. Методика обучения дошкольников простейшим упражнениям на лыжах.
2. Методика внеклассной и внешкольной физической подготовки с использованием лыж.
3. Организация и содержание работы лыжных секций для школьников и студентов.
4. Нормирование физиологических параметров и продолжительности оздоровительной нагрузки на лыжах.
5. Методика использования занятий лыжами в оздоровлении и социальной адаптации инвалидов.
6. Оборудование лыжных трасс техническими средствами срочной информации.
7. Методика выбора местности под лыжные трассы для различного контингента занимающихся.

8. Методика тестирования коэффициента скоростности лыжной трассы, коррекция, в случае необходимости, нормативно-зачетных результатов состязаний, проводимых в сложных погодных условиях.

9. Методика тестирования экономичности технического совершенствования в лыжных гонках с использованием показателя пульсовой стоимости одного метра пути.

10. Методика системно-структурного анализа техники передвижения на лыжах.

11. Фазовая структура попеременного двухшажного классического хода.

12. Фазовый состав одновременных классических ходов.

13. Фазовый анализ техники коньковых ходов.

14. Сравнительный анализ техники специальных средств беснежной подготовки лыжника-гонщика с техникой лыжных ходов.

15. Рациональный выбор способа передвижения на лыжах как внешний признак закрепления технического навыка.

16. Методика обучения на этапе закрепления техники способов передвижения на лыжах.

17. Методика реализации принципов обучения на этапе закрепления двигательного навыка.

18. Методика организации и проведения подвижных игр и игровых упражнений на лыжах.

19. Выполнение функциональных обязанностей спортивного судьи в различных судейских бригадах при проведении простейших зачетно-нормативных соревнований.

20. Методика расчета результатов командных и серии кубковых соревнований по лыжным гонкам.

21. Методика расчета эквивалентных результатов на нестандартных по длине дистанциях в циклических средствах беснежной подготовки.

22. Методика расчета эквивалентных результатов соревнований на нестандартных по длине дистанциях, в передвижении на лыжах с учетом соревновательного стиля и принадлежности к полу.

23. Методика оценки результатов соревнований лыжников-ветеранов.

24. Методика подготовки единого для мужчин и женщин протокола результатов соревнований лыжников-ветеранов разного возраста.

25. Определение оптимального возраста лыжников-гонщиков по выполнению разрядных норм и требований ЕВСК, временная продолжительность достижения различных квалификационных ступеней.

26. Методика техники безопасности при использовании современных лыжных мазей и парафинов различной консистенции.

27. Методика выбора лыжных мазей и парафинов с учетом предстоящей соревновательной деятельности, погодных условий, условий рельефа лыжной трассы и индивидуальных особенностей технического мастерства спортсмена.

28. Владение методикой нанесения структуры на скользящую поверхность лыжи, наиболее распространенные формы структур в различных погодных условиях.

29. Методика проведения жеребьёвки и подготовка стартового протокола соревнований с интервальным стартом.

30. Оборудование простейшего спортивного сооружения для лыжников-гонщиков – лыжной базы.

**Вопросы и задания для промежуточной аттестации
студентов 3 курса очной, заочной, заочной (ускоренное обучение на базе
ВПО) форм обучения (зачёт)**

1. Методика гомологации лыжных трасс, подготовка документации, процедура сертифицирования трасс.

2. Методика оценки технического мастерства с использованием кинематических, динамических и функциональных показателей.

3. Моделирование оптимального сочетания длины и частоты шагов как составляющих скорость передвижения на лыжах.

4. Моделирование параметров техники элитных лыжников-гонщиков с использованием программного компьютерного обеспечения «DARTFISH».

5. Совершенствование техники лыжных ходов с использованием специально-подготовительных и соревновательных упражнений в бесснежный период и на снегу.

6. Совершенствование элементов техники лыжных ходов с использованием специализированных тренажерных устройств.

7. Выполнение функциональных обязанностей спортивного судьи в различных судейских бригадах при проведении соревнований 2-й категории.

8. Методика подготовки протокола результатов соревнований в скиатлоне.

9. Методика подготовки протокола результатов соревнований в индивидуальном спринте.

10. Методика тестирования качества скольжения лыж с использованием современных измерительных приборов.

11. Признаки классификации упражнений, используемых в подготовке лыжников-гонщиков.

12. Характеристика основных, специально-подготовительных и общеподготовительных упражнений лыжника-гонщика.

13. Группировка упражнений по принципу преимущественного воздействия на развитие избранного физического качества.

14. Сочетание нагрузки и отдыха как структурная основа методов тренировки.

15. Содержание равномерного метода, специфика его воздействия на организм.

16. Характеристика двигательной-функциональной деятельности лыжника-гонщика в переменной тренировке.

17. Направленность воздействий на организм и специфика выполнения упражнений повторным и интервальным методами.

18. Наивысший по специфичности тренирующий эффект контрольного и соревновательного методов.

19. Содержание и организация игровых и круговых тренировок.

20. Показатели, характеризующие «внешнюю» сторону физической нагрузки.

21. «Внутренняя» физическая нагрузка как проявление функциональных изменений в организме лыжника-гонщика.

22. Оценка интенсивности физической нагрузки в лыжных гонках.

23. Распределение нагрузки по зонам интенсивности.

24. Методика анализа физических нагрузок по пульсограммам, оценка ее биоэнергетической направленности.

25. Разновидности тренировочного эффекта: срочный, отставленный, кумулятивный.

26. Оперативный, текущий и этапный виды контроля за состоянием лыжника-гонщика.

27. Медико-биологические методы контроля за функциональным состоянием организма, уровнем физической работоспособности и состоянием здоровья лыжника-гонщика.

28. Методика анализа материалов спортивного дневника.

29. Методика тестирующих процедур, используемых в различных видах контроля.

30. Педагогические методы контроля.

31. Специфика организации и проведения массовых соревнований по лыжным гонкам, деятельность различных служб.

32. Разработка документов по финансовому обеспечению соревнований по лыжным гонкам, основные статьи расходов.

Вопросы и задания для промежуточного контроля студентов 4 курса очной, заочной (ускоренное обучение на базе ВПО) форм обучения (экзамен)

1. Инновационные технологии совершенствования технического мастерства лыжников-гонщиков.

2. Методика оценки динамики экономичности двигательной деятельности лыжников-гонщиков разной квалификации.

3. Электронно-компьютерное обеспечение судейства соревнований в лыжных гонках.

4. Методика оперативного расчета промежуточных и итоговых результатов соревнований лыжников-гонщиков.

5. Работа главной судейской коллегии и судейских бригад в соревнованиях по лыжным гонкам 1-й категории.

6. Особенности новых моделей снаряжения лыжника-гонщика.

7. Подготовка современных лыжных и лежероллерных трасс – основных спортивных сооружений в лыжных гонках.

8. Оборудование современных лыжных стадионов, лыжных центров/комплексов, лыжных туннелей с искусственным снегом (в том числе по проспектам, материалам в Интернете, другим публикациям).

9. Планирование многолетней подготовки лыжников-гонщиков с учетом возрастных закономерностей биологического развития спортсменов.

10. Оценка генетической предрасположенности к занятиям лыжными гонками.
11. Нормирование спортивных нагрузок с учетом сенситивных (благоприятные) возрастных периодов развития приоритетных физических качеств лыжника-гонщика.
12. Овладение методикой примерной оценки биологического возраста юных лыжников-гонщиков.
13. Методика коррекции физической нагрузки лыжниц-гонщиц с учетом степени отклонений в физиологичности биологического цикла.
14. Овладение навыками оперативного, текущего и перспективного планирования тренировки лыжников-гонщиков на учебно-тренировочном этапе (начальной и углубленной специализации) многолетней подготовки.
15. Структура и содержание макро-, мезо- и микроциклов тренировочной и соревновательной деятельности.
16. Особенности планирования структуры и содержания тренировки на различных этапах многолетней подготовки.
17. Современные возрастные зоны высших спортивных достижений в лыжных гонках.
18. Нормирование преимущественной направленности учебно-тренировочных занятий, примерные показатели объема циклической нагрузки и количества соревнований на разных этапах многолетней подготовки.
19. Реализация генетического потенциала лыжников-гонщиков на основе индивидуализации подготовки.
20. Оценка и реализация генетической предрасположенности к высшим спортивным достижениям в лыжных гонках.
21. Методика оперативного, текущего и перспективного планирования спортивной тренировки в лыжных гонках.
22. Структура и содержание развивающего, поддерживающего, восстанавливающего типов микроциклов в тренировке лыжников-гонщиков.
23. Структура и содержание восстановительно-втягивающий, общеподготовительный, специально-подготовительный, предсоревновательный и соревновательный типы мезоциклов в подготовке лыжников-гонщиков.
24. Планирование соотношения основных, специально-подготовительных, общеподготовительных средств в процессе многолетней подготовки.
25. Планирование соотношения многочисленных разновидностей методов тренировки на разных этапах многолетней подготовки.
26. Нормирование средств общей и специальной физической подготовки лыжников-гонщиков разной квалификации.
27. Средства и методы технической подготовки лыжника-гонщика.
28. Оптимизация тактики соревновательной деятельности лыжников-гонщиков с учетом длины дистанции и стиля передвижения.
29. Специфика реализации тактической подготовленности в многотуровых соревнованиях индивидуального и командного спринтов.

30. Тактика распределения сил в различных соревнованиях с общего старта (масс-старт).

31. Психологическая подготовка лыжника-гонщика как воспитательный процесс.

32. Личность тренера в формировании нравственности лыжника-гонщика.

33. Владеть методикой применения дополнительных средств повышения и восстановления работоспособности лыжника-гонщика.

Вопросы и задания для промежуточного контроля студентов 4 курса заочной формы обучения (зачёт)

1. Инновационные технологии совершенствования технического мастерства лыжников-гонщиков.

2. Методика оценки динамики экономичности двигательной деятельности лыжников-гонщиков разной квалификации.

3. Электронно-компьютерное обеспечение судейства соревнований в лыжных гонках.

4. Методика оперативного расчета промежуточных и итоговых результатов соревнований лыжников-гонщиков.

5. Работа главной судейской коллегии и судейских бригад в соревнованиях по лыжным гонкам 1-й категории.

6. Особенности новых моделей снаряжения лыжника-гонщика.

7. Подготовка современных лыжных и лежероллерных трасс – основных спортивных сооружений в лыжных гонках.

Вопросы и задания для промежуточного контроля студентов 5 курса заочной формы обучения (экзамен)

1. Оборудование современных лыжных стадионов, лыжных центров/комплексов, лыжных туннелей с искусственным снегом (в том числе по проспектам, материалам в Интернете, другим публикациям).

2. Планирование многолетней подготовки лыжников-гонщиков с учетом возрастных закономерностей биологического развития организма спортсменов.

3. Оценка генетической предрасположенности к занятиям лыжными гонками.

4. Нормирование спортивных нагрузок с учетом сенситивных (благоприятные) возрастных периодов развития приоритетных физических качеств лыжника-гонщика.

5. Овладение методикой примерной оценки биологического возраста юных лыжников-гонщиков.

6. Методика коррекции физической нагрузки лыжниц-гонщиц с учетом степени отклонений в физиологичности биологического цикла.

7. Овладение навыками оперативного, текущего и перспективного планирования тренировки лыжников-гонщиков на учебно-тренировочном этапе (начальной и углубленной специализации) многолетней подготовки.

8. Структура и содержание макро-, мезо- и микроциклов тренировочной и соревновательной деятельности.

9. Особенности планирования структуры и содержания тренировки на различных этапах многолетней подготовки.

10. Современные возрастные зоны высших спортивных достижений в лыжных гонках.

11. Нормирование преимущественной направленности учебно-тренировочных занятий, примерные показатели объема циклической нагрузки и количества соревнований на разных этапах многолетней подготовки.

12. Реализация генетического потенциала лыжников-гонщиков на основе индивидуализации подготовки.

13. Оценка и реализация генетической предрасположенности к высшим спортивным достижениям в лыжных гонках.

14. Методика оперативного, текущего и перспективного планирования спортивной тренировки в лыжных гонках.

15. Структура и содержание развивающего, поддерживающего, восстанавливающего типов микроциклов в тренировке лыжников-гонщиков.

16. Структура и содержание восстановительно-втягивающий, общеподготовительный, специально-подготовительный, предсоревновательный и соревновательный типы мезоциклов в подготовке лыжников-гонщиков.

17. Планирование соотношения основных, специально-подготовительных, общеподготовительных средств в процессе многолетней подготовки.

18. Планирование соотношения многочисленных разновидностей методов тренировки на разных этапах многолетней подготовки.

19. Нормирование средств общей и специальной физической подготовки лыжников-гонщиков разной квалификации.

20. Средства и методы технической подготовки лыжника-гонщика.

21. Оптимизация тактики соревновательной деятельности лыжников-гонщиков с учетом длины дистанции и стиля передвижения.

22. Специфика реализации тактической подготовленности в многотуровых соревнованиях индивидуального и командного спринтов.

23. Тактика распределения сил в различных соревнованиях с общего старта (масс-старт).

24. Психологическая подготовка лыжника-гонщика как воспитательный процесс.

25. Личность тренера в формировании нравственности лыжника-гонщика.

26. Владеть методикой применения дополнительных средств повышения и восстановления работоспособности лыжника-гонщика.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование – лыжные гонки, горнолыжный спорт»:

а) основная литература:

1. Баталов, А. Г. Лабораторный практикум дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта – лыжные гонки» : учебно-методическое пособие / А. Г. Баталов, Т. И. Раменская, М. Е. Бурдина, В. Г. Сенатская. – М. : РГУФКСМиТ, 2017. – 228 с.
2. Грушин, А. А. Спортивная подготовка высококвалифицированных лыжниц-гонщиц на стадии максимальной реализации спортивных достижений : учебное пособие : рек. УМО / А. А. Грушин, А. Г. Баталов. – М. : Физическая культура, 2014. – 106 с.
3. Раменская, Т. И. Лыжные гонки : учебник : рек. Министерством образования и науки РФ / Т. И. Раменская, А. Г. Баталов. – М. : Буки Веди, 2015. – 563 с.
4. Раменская, Т. И. Техническая подготовка лыжников в беснежный период : учебное пособие : рек. Министерством образования и науки РФ / Т. И. Раменская, М. Е. Бурдина. – М. : ТВТ Дивизион, 2015. – 144 с.

б) дополнительная литература:

1. Антонова, О. Н. Лыжная подготовка : Методика преподавания : учебное пособие для студентов сред. пед. учеб. завед. / О. Н. Антонова, В. С. Кузнецов. – М. : Academia, 1999. – 208 с.
2. Баталов, А. Г. Таблицы эквивалентных результатов в лыжных гонках / А. Г. Баталов, К. Н. Спиридонов, Н. А. Храмов, А. В. Кубеев. – М. : Физкультура и спорт, 1999. – 503 с.
3. Вяльбе, Е. В. Правила соревнований по лыжным гонкам / Е. В. Вяльбе, И. В. Беломестнов, В. А. Григорьева, Л. В. Голубкова, Г. Г. Кадыков. – М. : ФЛГР, 2014. – 114 с.
4. Гилязов, Р. Г. История возникновения и использования лыжных мазей (обзор) : методическое пособие / Р. Г. Гилязов, М. И Шикунов. – М. : Физическая культура, 2009. – 82 с.
5. Гилязов, Р. Г. Специализированные лыжные спортивные сооружения : учебно-методическое пособие / Р. Г. Гилязов, М. И Шикунов. – М. : ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2015. – 88 с.
6. Лыжный спорт : учебник [Электронный ресурс] / А. Г. Баталов, Т. И. Раменская. – М. : РГУФКСМиТ, 2013. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM).
7. Раменская, Т. И. Контрольные вопросы и задания по технической подготовке лыжника-гонщика и определению спортивных результатов в лыжных гонках : методические разработки для преподавателей, студентов, аспирантов, слушателей ВШТ, ФПК Акад. / Т. И. Раменская. – М. : РГАФК, 1996. – 63 с.
8. Раменская, Т. И. Техническая подготовка лыжника / Т. И. Раменская. – М. : Физкультура и спорт, 2000. – 264 с.
9. Раменская, Т. И. Специальная подготовка лыжника-гонщика / Т. И. Раменская. – М. : СпортАкадемПресс, 2001. – 227 с.

10. Раменская, Т. И. Юный лыжник : учебно-популярная книга о многолетней тренировке лыжников-гонщиков / Т. И. Раменская. – М. : СпортАкадемПресс, 2004. – 203 с.

11. Раменская, Т. И. Гордись, великая Россия! (К 110-летию российского лыжного спорта) / Т. И. Раменская. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 224 с.

12. Раменская, Т. И. Специфика внешних условий физкультурно-спортивной деятельности в лыжных гонках : учебное пособие / Т. И. Раменская. – М. : РГУФКСМиТ, 2010. – 149 с.

13. Раменская, Т. И. Лыжные гонки как олимпийский вид спорта и эффективное средство оздоровления населения : учебное пособие / Т. И. Раменская. – М. : РГУФКСМиТ, 2011. – 150 с.

14. Храмов, Н. А. Соревновательная деятельность высококвалифицированных лыжников-гонщиков : методические рекомендации / Н. А. Храмов, А. Г. Баталов. – М. : Физическая культура, 2009. – 68 с.

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

1. <http://www.fis-ski.com>.
2. <http://www.flgr.ru>.

г) перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине «Спортивно-педагогическое совершенствование – лыжные гонки, горнолыжный спорт», включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

– программное обеспечение дисциплины:

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

– современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

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

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование – лыжные гонки, горнолыжный спорт»

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

2. Учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

3. Научная аппаратура:

- электронный комплекс для регистрации старта, финиша и подсчета результатов в лыжных гонках «Зимний стадион 2000»;
- навигационный приемник Garmin Forerunner 305 HR;
- монитор сердечного ритма Polar 800 Multi;
- дыхательный тренажер «PowerBreathe» СПОРТ;
- индивидуальный комплект оборудования для измерения скорости и коэффициента трения скольжения/качения;
- многофункциональный секундомер;
- измерительный прибор-флекстестер;
- цифровая видеокамера.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Спортивно-педагогическое совершенствование – лыжные гонки, горнолыжный спорт» для обучающихся института спорта и физического воспитания, 1 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура» направленности (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»

Очной, заочной, заочной (ускоренное обучение на базе ВПО) форм обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания на коньках.

Сроки изучения дисциплины: 1-2 семестры.

Форма промежуточной аттестации: *зачёт с оценкой – 2 семестр.*

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) ¹	Максимальное кол-во баллов
1	Посещение занятий (обязательное посещение занятий в объёме не менее 50 %)	<i>В течение 2-х семестров</i>	5
2	Раздел 1. Совершенствование профессиональной физической подготовленности к работе в избранной физкультурно-спортивной деятельности		
3	Темы 1.1, 1.2. Участие в соревнованиях различных средств подготовки лыжников-гонщиков:	<i>В течение 2-х семестров</i>	42/ПК-14 владеть
	Бег по стадиону		3
	Лыжероллеры		3
	Кросс		3
	ГТО		3
	Кросс «Измайловское кольцо»		3
	Кросс с имитацией (с оценкой техники)		3
	Лыжи 3 км, 5 км свободный стиль, старт раздельный через 15 секунд		3
	Эстафета		3
	Персьют 2 дня		3
	Скиатлон		3
	Командный спринт		3

¹ Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

	Масс-старт		3
	Индивидуальный спринт		3
	Лабораторная работа № 14 «Методика комплексной оценки физической подготовленности и двигательного возраста»		3
4	Раздел 2. Внешние условия физкультурно-спортивной деятельности в лыжных гонках		
5	Тема 2.1. Лабораторная работа № 4 «Тестирование коэффициента трения скольжения лыж на склоне»	2 неделя	2/ПК-15 <i>уметь</i>
6	Тема 2.1. Лабораторная работа № 5 «Тестирование коэффициента трения сцепления лыж со снегом»	3 неделя	2/ПК-15 <i>владеть</i>
7	Тема 2.2. Лабораторная работа № 6 «Построение профиля лыжной трассы»	4 неделя	2/ОПК-8 <i>уметь</i>
8	Тема 2.2. Лабораторная работа № 8 «Измерение угла/высоты подъёма и длины трассы»	5 неделя	2/ОПК-8 <i>уметь</i>
9	Раздел 3. Техника передвижения на лыжах		
10	Тема 3.2. Лабораторная работа № 10 «Тестирование запаса скорости»	6 неделя	2/ПК-14 <i>уметь</i>
	Темы 3.1.-3.2 Тесты действий «Демонстрация имитации всех лыжных ходов, переходов с одного хода на другой»		7/ПК-14 <i>владеть</i>
	Попеременный двухшажный классический ход	7 неделя	
	Одновременный бесшажный классический ход	8 неделя	
	Одновременный одношажный классический ход	9 неделя	
11	Одновременный двухшажный коньковый ход (левосторонний и правосторонний)	10 неделя	
	Одновременный двухшажный коньковый ход (равнинный вариант)	11 неделя	
	Одновременный одношажный коньковый ход	12 неделя	
	Коньковый ход без отталкивания руками (с махами руками, без махов руками)	13 неделя	
12	Тема 3.2. Лабораторная работа № 12 «Анализ опорных реакций лыжника»	14 неделя	2/ПК-14 <i>владеть</i>
13	Раздел 4. Обучение технике передвижения на лыжах, совершенствование технического мастерства		
14	Темы 4.1.-4.2. Контрольная работа «План-конспект тренировочного занятия по начальному обучению имитационным упражнениям заданного хода или переходов с одного хода на другой»	24 неделя	2/ОПК-3 <i>уметь</i>
15	Темы 4.1.-4.2. Разноуровневые задания творческого уровня «Проведение тренировочного занятия по начальному обучению выполнения имитации одного из заданного лыжного хода или переходов с одного хода на другой»	26 неделя	2/ОПК-3 <i>владеть</i>
16	Раздел 5. Организация и судейство соревнований по лыжным гонкам		
17	Темы 5.1-5.2. Контрольная работа. Выполнение задания по разработке документов планирования и проведения соревнований («Положения о соревновании», «Программа соревнования»)»	28 неделя	2/ОПК-8 <i>уметь</i>
18	Тема 5.3. Контрольная работа. «Определение спортивных результатов в эстафете»	29 неделя	2/ОПК-8 <i>уметь</i>

19	Тема 5.3. Контрольная работа. «Определение спортивных результатов в различных соревновательных дисциплинах с раздельными видами старта»	30 неделя	2/ОПК-8 <i>уметь</i>
20	Тема 5.3. Ролевая игра «Организация, проведение и судейство соревнований по лыжным гонкам»	32 неделя	2/ОПК-8 <i>владеть</i>
21	Раздел 6. Материально-техническое обеспечение тренировочной и соревновательной деятельности лыжника-гонщика		
22	Темы 6.1.-6.2. Лабораторная работа № 13 «Тестирование упругих свойств лыж»	39 неделя	2/ПК-15 <i>владеть</i>
23	Для допуска к зачёту студент за счёт текущей успеваемости должен набрать не менее 41 балла (при условии посещения занятий в объёме не менее 50 % и выполнении всех текущих заданий)		
24	<i>Зачёт</i>		20
25	ИТОГО		100 баллов

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

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 «Спортивно-педагогическое совершенствование – лыжные гонки, горнолыжный спорт» для обучающихся института спорта и физического воспитания, 2 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура» направленности (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»

Очной, заочной, заочной (ускоренное обучение на базе ВПО) форм обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания на коньках.

Сроки изучения дисциплины: 3-4 семестры.

Форма промежуточной аттестации: *зачёт с оценкой – 4 семестр.*

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) ²	Максимальное кол-во баллов
1	Посещение занятий (обязательное посещение занятий в объёме не менее 50 %)	<i>В течение 2-х семестров</i>	5
2	Раздел 1. Совершенствование профессиональной физической подготовленности к работе в избранной физкультурно-спортивной деятельности		
3	Собеседование по темам 1.2, 1.3. Тема 1.2. Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в лыжных гонках. Тема 1.3. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта	<i>1-5 недели</i>	<i>3/ ПК-14 знать</i>
4	Тема 1.3. Творческое задание (создание презентации) «Методика владения различными технико-тактическими действиями ведения состязательной борьбы»	<i>1-5 недели</i>	<i>3/ ПК-14 уметь</i>
5	Тема 1.3. Соревнование (тестирования общей и специальной подготовленности по разработанному кафедрой календарю зачётных соревнований)	<i>В течение 2-х семестров</i>	
	Бег по стадиону (<i>масс-старт на дистанциях: 1, 2, 3 км</i>)	<i>1-2 недели</i>	<i>3/ПК-14 владеть</i>
	Соревнования на лыжероллерах (повторная гонка с раздельным стартом, свободный стиль)	<i>3-4 недели</i>	<i>3/ПК-14 владеть</i>
	Кросс лыжников РГУФКСМиТ (кросс (3,6 км; 5 км, старт раздельный, через 30 сек.)	<i>5 неделя</i>	<i>3/ПК-14 владеть</i>
	ГТО (VI ступень)	<i>6 неделя</i>	<i>3/ПК-14 владеть</i>
	«Измайловское кольцо 2017» (кросс, масс-старт на дистанциях 3, 6, 9 км)	<i>7 неделя</i>	<i>3/ПК-14 владеть</i>

² Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

	Кросс с имитацией лыжных ходов в подъем на различные дистанции (3,6 км, 5 км), старт раздельный	8 неделя	3/ПК-14 владеть
	Индивидуальная гонка с раздельным стартом на различные дистанции (3 км; 5 км), стиль свободный	15 неделя	3/ПК-14 владеть
	Смешанная эстафета (2 этапа классический стиль, 2 этапа свободный стиль)	16-17 недели	3/ПК-14 владеть
	Персьют: 1 день - индивидуальная гонка с раздельным стартом (5 км; 10 км), классический стиль;2 день – гонка преследования (5 км; 10 км), свободный стиль	20-21 недели	3/ПК-14 владеть
	Скиатлон (5 км+5 км; 7,5 км+7,5 км)	22 неделя	3/ПК-14 владеть
	Командный спринт (свободный стиль)	23-24 недели	3/ПК-14 владеть
	Масс-старт (свободный стиль, 10 км, 15 км)	27-28 недели	3/ПК-14 владеть
	Индивидуальный спринт (свободный стиль)	28-29 недели	3/ПК-14 владеть
	«Президентский тест»	37 неделя	3/ПК-14 владеть
6	Раздел 3. Техника лыжных ходов		
7	Тема 3.4. Разноуровневые задачи и задания «Разработка плана-конспекта и проведение практического занятия по анализу движений в классических и коньковых лыжных ходах как основы технической подготовленности лыжника-гонщика (выбрать один из предложенных вариантов) (10 лыжных ходов)»	9-10 неделя	3/ПК-14 владеть
8	Тема 3.4. Тесты действий «Выполнение имитационных упражнений фазового состава движений с выделением граничных моментов во всех лыжных ходах по разработанному-плану конспекту (один по выбору)»	11-14 неделя	3/ПК-14 владеть
9	Тема 3.3. Контрольная работа «Определение процента проигрыша победителю в соревнованиях по лыжным гонкам »	11-14 неделя	3/ОПК-5 уметь
10	Тема 3.3. Лабораторная работа «Анализ компонентов скорости лыжного хода в соревновательных условиях»	11-14 неделя	3/ОПК-5 владеть
11	Раздел 5. Организация и судейство соревнований по лыжным гонкам		
12	Тема 5.5. Ролевая игра «Овладение навыками организации и проведения соревнований различного уровня»	23-30 неделя	3/ОПК-8 владеть
13	Раздел 8. Занятия на лыжах как эффективное средство оздоровления населения		
14	Тема 8.1. Контрольная работа «Овладение методикой оценки переносимости нагрузки по методике пульсометрии и динамике восстановительных процессов»	33-34 неделя	3/ОПК-2 уметь
15	Тема 8.1. Лабораторная работа «Методика комплексной оценки физической подготовленности и двигательного возраста»	34-35 неделя	3/ОПК-2 уметь
16	Тема 8.2. Разноуровневые задачи и задания «Разработка плана–конспекта и проведение учебного занятия по лыжным гонкам с учётом особенностей занимающихся»	36-37 неделя	3/ОПК-2 владеть
17	Для допуска к зачёту студент за счёт текущей успеваемости должен набрать не менее 41 балла (при условии посещения занятий в объёме не менее 50 % и		

	выполнении всех текущих заданий)		
18	<i>Зачёт</i>		20
19	ИТОГО		100 баллов

Виды дополнительных заданий для студентов, пропустивших занятия

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1.	Решение практических задач, выполнение практических заданий по сравнительному анализу фазовой структуры движений в специально-подготовительных и основных средствах.	5
2.	Исследование Фазового анализа техники ведущих российских и зарубежных лыжников-гонщиков, определение общих, модельных характеристик, индивидуальных различий.	5
3.	Анализ контрольного занятия по овладению методикой закрепления техники одного из способов передвижения на лыжах	5
4.	По протоколу результатов соревнований лыжников-ветеранов подготовить единый, общий протокол с использованием возрастных коэффициентов и возрастных гандикапов (универсального и установленного «Положением»).	5
5.	Создание презентации по методике выбора мази и парафинов для различных погодных условий с учетом состояния снега и качества подготовки лыжной трассы в зависимости от тренировочных и соревновательных требований, стиля передвижения.	10
6.	Написание реферата по теме: «Совершенствование методики проведения тренировочно-оздоровительных занятий с учетом уровня подготовленности, занятости основной профессиональной деятельностью, семейно-бытовых условий, материальных возможностей занимающихся»	10

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), 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 «Спортивно-педагогическое совершенствование – лыжные гонки, горнолыжный спорт» для обучающихся института спорта и физического воспитания, 3 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура» направленности (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»

Очной, заочной (ускоренное обучение на базе ВПО) форм обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методике лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания на коньках.

Сроки изучения дисциплины: 5-6 семестры.

Форма промежуточной аттестации: *зачёт с оценкой – 6 семестр.*

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Посещение занятий (обязательное посещение занятий в объёме не менее 50 %)</i>	<i>В течение семестра</i>	20
2	Раздел 1. Совершенствование профессиональной физической подготовленности к работе в избранной физкультурно-спортивной деятельности		
3	<i>Тема 1.2 - 1.3 Соревнование (тестирования общей и специальной подготовленности по разработанному кафедрой календарю зачётных соревнований)</i>		ПК-14 владеть
	<i>Бег по стадиону масс-старт на дистанциях: 1 км, 2 км, 3 км</i>	<i>1-2 недели</i>	3
	<i>Соревнования по лыжероллерам повторная гонка с раздельным стартом, свободный стиль</i>	<i>3-4 недели</i>	3
	<i>Кросс лыжников РГУФКСМиТ кросс (3,6 км; 5 км), старт раздельный через 30 сек.</i>	<i>5 неделя</i>	3
	<i>ГТО-ОСЕНЬ (VI ступень)</i>	<i>6 неделя</i>	3
	<i>«Измайловское кольцо 2017» кросс, масс-старт на дистанциях: 3 км, 6 км, 9 км</i>	<i>7 неделя</i>	3
	<i>Кросс с имитацией лыжных ходов в подъем на различные дистанции (3,6 км, 5 км), старт раздельный</i>	<i>8 неделя</i>	3
	<i>Индивидуальная гонка с раздельным стартом на различные дистанции (3 км; 5 км), стиль свободный</i>	<i>15 неделя</i>	3
	<i>Смешанная эстафета (2 этапа классический стиль, 2 этапа свободный стиль)</i>	<i>16 неделя</i>	3
	<i>Персьют: 1 день - индивидуальная гонка с раздельным стартом</i>	<i>19-20 недели</i>	3

	(5 км; 10 км), классический стиль; 2 день – гонка преследования (5 км; 10 км), свободный стиль		
	Скиатлон (5 км+5 км; 7,5 км+7,5 км)	23 неделя	3
	Командный спринт, свободный стиль	24 недели	3
	Масс-старт, свободный стиль (10 км, 15 км)	27 неделя	3
	Индивидуальный спринт, свободный стиль «Президентский тест»	28 неделя 37 неделя	3 3
4	Раздел 2. Внешние условия физкультурно-спортивной деятельности в лыжных гонках		
5	Тема 2.4. Собеседование: «Гомологация лыжных трасс»	9 -10 недели	1/ОПК-8 <i>знать</i>
6	Тема 2.4. Разноуровневые задачи и задания: «Подготовка необходимой документации для сертификации трасс»	11-12 недели	2/ОПК-8 <i>уметь</i>
7	Раздел 3. Техника лыжных ходов		
8	Тема 3.5. Разноуровневые задачи и задания: «Подготовка к защите отчетов по расшифровке кинограмм и видеозаписей с целью анализа фазового состава различных лыжных ходов»	13 неделя	2/ПК-15 <i>уметь</i>
9	Раздел 4. Обучение технике передвижения на лыжах, совершенствование технического мастерства		
10	Тема 4.4. Разноуровневые задачи и задания: «Разработка план-конспекта практического занятия по совершенствованию одного из способов передвижения на лыжах»	25-26 недели	1/ОПК-2 <i>уметь</i>
11	Тема 4.4. Разноуровневые задачи и задания: «Проведение практическое занятие по совершенствованию одного из способов передвижения на лыжах, включая педагогический анализ»	25-26 недели	2/ОПК-2 <i>владеть</i>
12	Раздел 5. Организация и судейство соревнований по лыжным гонкам		
13	Тема 5.6. Лабораторная работа: «Составление сметы расходов на проведение соревнований, в том числе массовых, подготовка к обоснованию каждой статьи расходов»	29 неделя	2/ОПК-8 <i>владеть</i>
14	Раздел 6. Материально-техническое обеспечение тренировочной и соревновательной деятельности лыжника-гонщика		
15	Тема 6.5. Лабораторная работа: «Методика коррекции коэффициента трения сцепления лыж со снегом»	30 неделя	2/ПК-15 <i>владеть</i>
16	Раздел 7. Спортивная тренировка лыжника-гонщика		
17	Темы 7.1.-7.2. Разноуровневые задачи и задания: «Разработка плана-конспекта на тему характерных особенностей методов тренировки, направленность их преимущественного воздействия на организм лыжника-гонщика и развитие физических качеств»	31 – 32 недели	2/ОПК-3 <i>уметь</i>
18	Тема 7.2. Разноуровневые задачи и задания: «Проведение зачётной тренировки заданным методом»	33 – 35 недели	2/ОПК-3 <i>владеть</i>
19	Темы 7.3.-7.4. Разноуровневые задачи и задания: «Методика оценки уровня физических способностей лыжников-гонщиков различной квалификации»	36 неделя	2/ОПК-5 <i>владеть</i>

20	<i>Зачёт</i>		20
21	ИТОГО		100 баллов

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

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 «Спортивно-педагогическое совершенствование – лыжные гонки, горнолыжный спорт» для обучающихся института спорта и физического воспитания, 4 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура» направленности (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»

Очной, заочной (ускоренное обучение на базе ВПО) форм обучения

І.ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания на коньках.

Сроки изучения дисциплины: 7-8 семестры.

Форма промежуточной аттестации: экзамен – 8 семестр.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) ³	Максимальное кол-во баллов
1	Посещение занятий (обязательное посещение занятий в объёме не менее 50 %)	<i>В течение семестра</i>	7
2	Раздел 1. Совершенствование профессиональной физической подготовленности к работе в избранной физкультурно-спортивной деятельности	Весь период 01.09.16 - 13.05.17	
3	Тема 1.2-1.3. Объективная форма контроля и оценки спортивной формы и уровня физической подготовленности. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта.		ПК-14 <i>владеть</i>
	Бег по стадиону масс-старт на дистанциях: 1 км, 2 км, 3 км	1-2недели	3
	Соревнования по лыжероллерам повторная гонка с раздельным стартом, свободный стиль	3-4 недели	3
	Кросс лыжников РГУФКСМиТ кросс (3,6 км; 5 км), старт раздельный через 30 сек.	5 неделя	3
	ГТО-ОСЕНЬ (VI ступень)	6 неделя	3
	«Измайловское кольцо 2017» кросс, масс-старт на дистанциях: 3 км, 6 км, 9 км	7 неделя	3
	Кросс с имитацией лыжных ходов в подъем на различные дистанции (3,6 км, 5 км), старт раздельный	8 неделя	3
	Индивидуальная гонка с раздельным стартом на различные дистанции (3 км; 5 км), стиль свободный	15 неделя	3
	Смешанная эстафета (2 этапа классический стиль, 2 этапа свободный стиль)	16 неделя	3

³ Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

	Персьют: 1 день - индивидуальная гонка с раздельным стартом (5 км; 10 км), классический стиль; 2 день – гонка преследования (5 км; 10 км), свободный стиль	19-20 недели	3
	Скиатлон (5 км+5 км; 7,5 км+7,5 км)	23 неделя	3
	Командный спринт, свободный стиль	24 недели	3
	Масс-старт, свободный стиль (10 км, 15 км)	27 неделя	3
	Индивидуальный спринт, свободный стиль	28 неделя	3
	«Президентский тест»	36неделя	3
4	Раздел 4. Обучение технике передвижения на лыжах, совершенствование технического мастерства		
5	Тема 4.5. Сообщение «Сравнительный анализ техники высококвалифицированных лыжников-гонщиков»	13 - 15 неделя	3/ОПК-3 уметь
6	Раздел 5. Организация и судейство соревнований по лыжным гонкам		
7	Тема 5.7.: Контрольная работа «Определение результатов на промежуточных отрезках»	22 неделя	3/ОПК-8 уметь
8	Теме 5.8.: Ролевая игра «Электронно-компьютерная технология судейства соревнований в различных соревновательных дисциплинах»	28 неделя	3/ОПК-8 владеть
9	Раздел 6. Материально-техническое обеспечение тренировочной и соревновательной деятельности лыжника-гонщика		
10	Тема 6.6. Сообщение «Особенности новых моделей лыж, палок, ботинок, креплений, лыжных мазей и парафинов». Презентация	29-37 неделя	3/ПК-15 уметь
11	Раздел 7. Спортивная тренировка лыжника-гонщика	29-37 неделя	
12	Тема 7.5.: Контрольная работа «Построение системы соревнований лыжников-гонщиков на этапах многолетней подготовки»	29-37 неделя	3/ПК-11 уметь
13	Тема 7.5. Разноуровневые задания «Разработка микроциклов, мезоциклов на различных этапах подготовки в соревновательном периоде»	29-37 неделя	3/ПК-11 владеть
14	Тема 7.6 Разноуровневые задания «Использованием современных методик по определения генетической предрасположенности и соответствии тренировочных нагрузок функциональным особенностям организма».	29-37 неделя	3/ПК-10 владеть
15	Экзамен	38 неделя	30
16	Итого		100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1.	Реферат по теме: «Разработка тренировочных программ спортивного макроцикла лыжников-гонщиков на этапе ССМ или ВСМ». Презентация и доклад.	15

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

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

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Спортивно-педагогическое совершенствование – лыжные гонки, горнолыжный спорт» для обучающихся института спорта и физического воспитания, 4 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура» направленности (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» заочной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания на коньках.

Сроки изучения дисциплины: 7-8 семестры.

Форма промежуточной аттестации: *зачёт с оценкой – 8 семестр.*

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) ⁴	Максимальное кол-во баллов
1	Посещение занятий (обязательное посещение занятий в объёме не менее 50 %)		29
2	Раздел 1. Совершенствование профессиональной физической подготовленности к работе в избранной физкультурно-спортивной деятельности		
3	Тема 1.2-1.3. Объективная форма контроля и оценки спортивной формы и уровня физической подготовленности. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта.		ПК-14 <i>владеть</i>
	Бег по стадиону масс-старт на дистанциях: 1 км, 2 км, 3 км		3
	Соревнования по лыжероллерам повторная гонка с раздельным стартом, свободный стиль		3
	Кросс лыжников РГУФКСМиТ кросс (3,6 км; 5 км), старт раздельный через 30 сек.		3
	ГТО-ОСЕНЬ (VI ступень)		3
	«Измайловское кольцо 2017» кросс, масс-старт на дистанциях: 3 км, 6 км, 9 км		3
	Кросс с имитацией лыжных ходов в подъем на различные дистанции (3,6 км, 5 км), старт раздельный		3
	Индивидуальная гонка с раздельным стартом на различные дистанции (3 км; 5 км), стиль свободный		3
	Смешанная эстафета (2 этапа классический стиль, 2 этапа свободный стиль)		3
	Персьют:		3

⁴ Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

	1 день - индивидуальная гонка с отдельным стартом (5 км; 10 км), классический стиль; 2 день – гонка преследования (5 км; 10 км), свободный стиль		
	Скиатлон (5 км+5 км; 7,5 км+7,5 км)		3
	Командный спринт, свободный стиль		3
	Масс-старт, свободный стиль (10 км, 15 км)		3
	Индивидуальный спринт, свободный стиль		3
	«Президентский тест»		3
4	Раздел 4. Обучение технике передвижения на лыжах, совершенствование технического мастерства		
5	Тема 4.5. Сообщение «Сравнительный анализ техники высококвалифицированных лыжников-гонщиков»		3/ОПК-3 уметь
6	Раздел 5. Организация и судейство соревнований по лыжным гонкам		
7	Тема 5.7.: Контрольная работа «Определение результатов на промежуточных отрезках»		3/ОПК-8 уметь
8	Тема 5.8.: Ролевая игра «Электронно-компьютерная технология судейства соревнований в различных соревновательных дисциплинах»		3/ОПК-8 владеть
9	Зачёт		20
10	Итого		100

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

**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 «Спортивно-педагогическое совершенствование – лыжные гонки» для обучающихся института спорта и физического воспитания, 5 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура» направленности (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» заочной формы обучения

І.ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания на коньках.

Сроки изучения дисциплины: 9-10 семестры.

Форма промежуточной аттестации: экзамен – 10 семестр.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) ⁵	Максимальное кол-во баллов
1	Посещение занятий (обязательное посещение занятий в объёме не менее 50 %)		16
2	Раздел 1. Совершенствование профессиональной физической подготовленности к работе в избранной физкультурно-спортивной деятельности		
3	Тема 1.2-1.3. Объективная форма контроля и оценки спортивной формы и уровня физической подготовленности. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта.		ПК-14 <i>владеть</i>
	Бег по стадиону масс-старт на дистанциях: 1 км, 2 км, 3 км		3
	Соревнования по лыжероллерам повторная гонка с раздельным стартом, свободный стиль		3
	Кросс лыжников РГУФКСМиТ кросс (3,6 км; 5 км), старт раздельный через 30 сек.		3
	ГТО-ОСЕНЬ (VI ступень)		3
	«Измайловское кольцо 2017» кросс, масс-старт на дистанциях: 3 км, 6 км, 9 км		3
	Кросс с имитацией лыжных ходов в подъем на различные дистанции (3,6 км, 5 км), старт раздельный		3
	Индивидуальная гонка с раздельным стартом на различные дистанции (3 км; 5 км), стиль свободный		3
	Смешанная эстафета (2 этапа классический стиль, 2 этапа свободный стиль)		3
	Персьют:		3

⁵ Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

	1 день - индивидуальная гонка с отдельным стартом (5 км; 10 км), классический стиль; 2 день – гонка преследования (5 км; 10 км), свободный стиль		
	Скиатлон (5 км+5 км; 7,5 км+7,5 км)		3
	Командный спринт, свободный стиль		3
	Масс-старт, свободный стиль (10 км, 15 км)		3
	Индивидуальный спринт, свободный стиль		3
	«Президентский тест»		3
9	Раздел 6. Материально-техническое обеспечение тренировочной и соревновательной деятельности лыжника-гонщика		
10	Тема 6.6. Сообщение «Особенности новых моделей лыж, палок, ботинок, креплений, лыжных мазей и парафинов». Презентация		3/ПК-15 уметь
11	Раздел 7. Спортивная тренировка лыжника-гонщика		
12	Тема 7.5.: Контрольная работа «Построение системы соревнований лыжников-гонщиков на этапах многолетней подготовки»		3/ПК-11 уметь
13	Тема 7.5. Разноуровневые задания «Разработка микроциклов, мезоциклов на различных этапах подготовки в соревновательном периоде»		3/ПК-11 владеть
14	Тема 7.6 Разноуровневые задания «Использованием современных методик по определению генетической предрасположенности и соответствии тренировочных нагрузок функциональным особенностям организма».		3/ПК-10 владеть
15	Экзамен		30
16	Итого		100

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

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

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

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**

**Б1.В.ОД.11 Спортивно-педагогическое
совершенствование
– лыжные гонки, горнолыжный спорт**

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 – 2017 г.

1. Общая трудоемкость дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование – лыжные гонки, горнолыжный спорт» составляет 20 зачетных единиц для очной формы обучения, 20 зачетных единиц для заочной формы обучения.

2. Семестры освоения дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование – лыжные гонки, горнолыжный спорт»: 1-8 очной формы обучения, 1-8 заочной формы (ускоренное обучение на базе ВПО), 1-10 заочной формы обучения.

3. Цель освоения дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование – лыжные гонки, горнолыжный спорт»:

- обеспечить теоретико-методическую, духовно-нравственную и специализированную физическую готовность к практической реализации установленных программой дисциплины общекультурных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций;

- сформировать достаточный запас практических умений и навыков, обеспечивающих профессиональную подготовленность выпускника;

- сформировать компетенции на основе полученных знаний и практической готовности к самостоятельному, творческому решению воспитательных, оздоровительных, тренировочных задач в различных звеньях физкультурно-спортивной отрасли;

- обеспечить готовность к организации, планированию и управлению спортивной деятельностью, нацеленную на подготовку квалифицированных лыжников;

- обеспечить готовность к организации и проведению физкультурно-массовой работы с использованием лыжной подготовки для оздоровления, разностороннего развития, закаливания, приобщения к здоровому образу жизни населения, в том числе инвалидов, на всех этапах возрастного развития человека;

- владеть организационно-управленческими и финансово-хозяйственными компетенциями, методикой научных исследований, использованием информационных технологий в профессиональной деятельности;

- владеть способностями получения и использования в профессиональной деятельности достижений отечественных и зарубежных специалистов, побуждать к собственным инновационным разработкам, профессионально совершенствоваться в избранной физкультурно-спортивной деятельности.

4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине «Спортивно-педагогическое совершенствование – лыжные гонки, горнолыжный спорт»:

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;

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-5 способность оценивать физические способности и функциональное состояние занимающихся, технику выполнения физических упражнений;

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

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-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.

5. Краткое содержание дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование – лыжные гонки, горнолыжный спорт»:

Общая трудоемкость дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование – лыжные гонки, горнолыжный спорт» очной формы обучения составляет 20 зачетных единиц, 720 академических часов

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Совершенствование профессиональной физической подготовленности к работе в избранной физкультурно-спортивной деятельности		-	34	87		
2	1.1. Личная физическая подготовленность – фундамент профессиональной деятельности	I	-	4	17		
3	1.2. Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в лыжных гонках	I	-	4	17		
4	1.2. Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в лыжных гонках	III	-	-	6		
5	1.2. Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в лыжных гонках	V	-	-	6		
6	1.2. Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в лыжных гонках	VII	-	-	16		
7	1.3. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта	III	-	6	3		
8	1.3. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта	V	-	8	6		
9	1.3. Совершенствование	VII	-	12	16		

	индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта						
10	Раздел 2. Внешние условия физкультурно-спортивной деятельности в лыжных гонках		-	20	46		
11	2.1. Разновидности условий скольжения	I	-	4	17		
12	2.2. Требования к рельефу лыжных трасс	I	-	4	17		
13	2.3. Подготовка и профилирование лыжных трасс	III	-	6	6		
14	2.4. Гомологация лыжных трасс	V	-	6	6		
15	Раздел 3. Техника лыжных ходов		-	30	32		
16	3.1. Кинематические характеристики техники лыжных ходов	I	-	6	7		
17	3.2. Динамические характеристики техники лыжных ходов	I	-	4	7		
18	3.3. Оценка экономичности двигательной деятельности лыжника-гонщика	III	-	6	6		
19	3.4. Фазовый состав двигательной деятельности в классических и коньковых лыжных ходах	III	-	6	6		
20	3.5. Моделирование техники лыжных ходов элитных лыжников-гонщиков	V	-	8	6		
21	Раздел 4. Обучение технике передвижения на лыжах, совершенствование технического мастерства		-	28	71		
22	4.1. Специфика обучения в естественных природных условиях. Обеспечение безопасности занимающихся	II	-	4	20		
23	4.2. Методика начального этапа обучения	II	-	4	20		
24	4.3. Методика закрепления техники способов передвижения на лыжах	IV	-	6	6		
25	4.4. Совершенствование техники лыжных ходов в бесснежный период и на снегу	V	-	8	9		
26	4.5. Экономичность движений – высшая цель технического совершенствования в лыжных гонках	VII	-	6	16		
27	Раздел 5. Организация и судейство соревнований по		-	32	91		

	ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ						
28	5.1. Планирование и проведение соревнований по лыжным гонкам	II	-	4	18		
29	5.2. Требования к участникам соревнований	II	-	2	8		
30	5.3. Определение результатов в различных соревновательных дисциплинах	II	-	4	18		
31	5.4. Коррекция спортивных результатов с учетом возраста и пола лыжников	IV	-	6	5		
32	5.5. Закрепление навыков организации и судейства соревнований по лыжным гонкам 3-й категории	IV	-	4	5		
33	5.6. Закрепление навыков организации и судейства соревнований по лыжным гонкам 2-й категории. Финансирование соревнований	VI	-	4	5		
34	5.7. Закрепление навыков организации и судейства соревнований по лыжным гонкам 1-й категории	VII	-	4	16		
35	5.8. Электронно-компьютерная технология судейства соревнований и определения результатов	VII	-	4	16		
36	Раздел 6. Материально-техническое обеспечение тренировочной и соревновательной деятельности лыжника-гонщика		-	24	47		
37	6.1. Методика выбора лыжного инвентаря	II	-	4	8		
38	6.2. Специфика подготовки лыж, необходимое оборудование и приспособления	II	-	4	8		
39		II					Зачёт с оценкой
40	6.3. Технология подготовки лыж к соревнованиям	IV	-	4	5		
41	6.4. Спортивные сооружения – лыжные базы	IV	-	4	5		
42	6.5. Современная технология тестирования качества скольжения и сцепления лыж	VI	-	4	5		
43	6.6. Особенности новых моделей лыж, палок, ботинок, креплений. Новые лыжные мази и парафины	VII	-	4	16		
44	Раздел 7. Спортивная		-	52	92		

	тренировка лыжника-гонщика						
45	7.1. Средства тренировки лыжника-гонщика, их классификация	VI	-	4	6		
46	7.2. Методы тренировки, направленность их воздействия на организм	VI	-	6	6		
47	7.3. Спортивная нагрузка и характеризующие её показатели	VI	-	6	6		
48	7.4. Контроль и учет тренировочных нагрузок	VI	-	6	5		
49		VI					Зачёт с оценкой
50	7.5. Планирование спортивной подготовки	VIII	-	12	18		
51	7.6. Генетическая предрасположенность к высшим спортивным достижениям в лыжных гонках	VIII	-	6	17		
52	7.7. Система дополнительных средств повышения и восстановления работоспособности лыжников-гонщиков	VIII	-	6	17		
53	7.8. Основные направления современных исследований в области теории и методики лыжных гонок	VIII	-	6	17		
54		VIII				9	Экзамен
55	Раздел 8. Занятия на лыжах как эффективное средство оздоровления населения		-	12	13		
56	8.1. Использование занятий лыжами для оздоровления взрослого населения	IV		4	4		
57	8.2. Организация и содержание лыжной подготовки дошкольников, школьников и студенческой молодежи	IV		4	5		
58	8.3. Оздоровительная работа лыжной направленности среди лиц с ограниченными возможностями по слуху, зрению, опорно-двигательному аппарату, умственному развитию	IV		4	4		
59		IV					Зачёт с оценкой
Итого часов:			-	232	479	9	

Общая трудоемкость дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование – лыжные гонки, горнолыжный спорт» заочной формы обучения составляет 20 зачетных единиц, 720 академических часов

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Совершенствование профессиональной физической подготовленности к работе в избранной физкультурно-спортивной деятельности		-	21	143		
2	1.1. Личная физическая подготовленность – фундамент профессиональной деятельности	I	-	1	11		
3	1.2. Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в лыжных гонках	I	-	1	11		
4	1.2. Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в лыжных гонках	III	-	-	10		
5	1.2. Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в лыжных гонках	V	-	-	12		
6	1.2. Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в лыжных гонках	VII	-	-	21		
7	1.2. Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в лыжных гонках	IX	-	-	17		
8	1.3. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта	III	-	1	10		
9	1.3. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде	V	-	2	13		

	спорта						
10	1.3. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта	VII	-	4	21		
11	1.3. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта	IX	-	12	17		
12	Раздел 2. Внешние условия физкультурно-спортивной деятельности в лыжных гонках		-	4	45		
13	2.1. Разновидности условий скольжения	I	-	1	11		
14	2.2. Требования к рельефу лыжных трасс	I	-		11		
15	2.3. Подготовка и профилирование лыжных трасс	III	-	1	10		
16	2.4. Гомологация лыжных трасс	V	-	2	13		
17	Раздел 3. Техника лыжных ходов		-	7	55		
18	3.1. Кинематические характеристики техники лыжных ходов	I	-	1	11		
19	3.2. Динамические характеристики техники лыжных ходов	I	-		11		
20	3.3. Оценка экономичности двигательной деятельности лыжника-гонщика	III	-	2	10		
21	3.4. Фазовый состав двигательной деятельности в классических и коньковых лыжных ходах	III	-	2	10		
22	3.5. Моделирование техники лыжных ходов элитных лыжников-гонщиков	V	-	2	13		
23	Раздел 4. Обучение технике передвижения на лыжах, совершенствование технического мастерства		-	10	69		
24	4.1. Специфика обучения в естественных природных условиях. Обеспечение безопасности занимающихся	II	-	1	10		
25	4.2. Методика начального этапа обучения	II	-	1	10		
26	4.3. Методика закрепления техники способов передвижения на лыжах	III	-	2	14		
27	4.4. Совершенствование техники лыжных ходов в бесснежный период и на снегу	V	-	2	13		

28	4.5. Экономичность движений – высшая цель технического совершенствования в лыжных гонках	VII	-	4	22		
29	Раздел 5. Организация и судейство соревнований по лыжным гонкам		-	14	122		
30	5.1. Планирование и проведение соревнований по лыжным гонкам	II	-	1	10		
31	5.2. Требования к участникам соревнований	II	-	1	10		
32	5.3. Определение результатов в различных соревновательных дисциплинах	II	-	1	10		
33	5.4. Коррекция спортивных результатов с учетом возраста и пола лыжников	IV	-	1	9		
34	5.5. Закрепление навыков организации и судейства соревнований по лыжным гонкам 3-й категории	IV	-	1	9		
35	5.6. Закрепление навыков организации и судейства соревнований по лыжным гонкам 2-й категории. Финансирование соревнований	VI	-	1	10		
36	5.7. Закрепление навыков организации и судейства соревнований по лыжным гонкам 1-й категории	VIII	-	4	32		
37	5.8. Электронно-компьютерная технология судейства соревнований и определения результатов	VIII	-	4	32		
38		VIII					Зачет с оценкой
39	Раздел 6. Материально-техническое обеспечение тренировочной и соревновательной деятельности лыжника-гонщика		-	8	62		
40	6.1. Методика выбора лыжного инвентаря	II	-		9		
41	6.2. Специфика подготовки лыж, необходимое оборудование и приспособления	II	-	1	9		
42		II					Зачёт с оценкой
43	6.3. Технология подготовки лыж к соревнованиям	IV	-	1	9		
44	6.4. Спортивные сооружения –	IV	-	1	9		

	лыжные базы						
45	6.5. Современная технология тестирования качества скольжения и сцепления лыж	VI	-	1	10		
46	6.6. Особенности новых моделей лыж, палок, ботинок, креплений. Новые лыжные мази и парафины	IX	-	4	16		
47	Раздел 7. Спортивная тренировка лыжника-гонщика		-	22	97		
48	7.1. Средства тренировки лыжника-гонщика, их классификация	VI	-	1	11		
49	7.2. Методы тренировки, направленность их воздействия на организм	VI	-	2	11		
50	7.3. Спортивная нагрузка и характеризующие её показатели	VI	-	1	11		
51	7.4. Контроль и учет тренировочных нагрузок	VI	-	2	11		
52		VI					Зачёт с оценкой
53	7.5. Планирование спортивной подготовки	X	-	6	13		
54	7.6. Генетическая предрасположенность к высшим спортивным достижениям в лыжных гонках	X	-	2	13		
55	7.7. Система дополнительных средств повышения и восстановления работоспособности лыжников-гонщиков	X	-	2	13		
56	7.8. Основные направления современных исследований в области теории и методики лыжных гонок	X	-	6	14		
57		X				9	Экзамен
58	Раздел 8. Занятия на лыжах как эффективное средство оздоровления населения		-	4	28		
59	8.1. Использование занятий лыжами для оздоровления взрослого населения	IV	-	1	9		
60	8.2. Организация и содержание лыжной подготовки дошкольников, школьников и студенческой молодежи	IV	-	2	10		
61	8.3. Оздоровительная работа	IV	-	1	9		

	лыжной направленности среди лиц с ограниченными возможностями по слуху, зрению, опорно-двигательному аппарату, умственному развитию						
62		IV					Зачёт с оценкой
Итого часов:			-	90	621	9	

Общая трудоемкость дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование – лыжные гонки, горнолыжный спорт» **заочной формы (ускоренное обучение на базе ВПО)** составляет 20 зачетных единиц, 720 академических часов

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Совершенствование профессиональной физической подготовленности к работе в избранной физкультурно-спортивной деятельности		-	5	105		
2	1.1. Личная физическая подготовленность – фундамент профессиональной деятельности	I	-	1	16		
3	1.2. Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в лыжных гонках	I	-	1	16		
4	1.2. Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в лыжных гонках	III	-	-	7		
5	1.2. Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в лыжных гонках	V	-	-	12		
6	1.2. Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в лыжных гонках	VII	-	-	17		

7	1.3. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта	III	-	1	7		
8	1.3. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта	V	-	1	13		
9	1.3. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта	VII	-	1	17		
10	Раздел 2. Внешние условия физкультурно-спортивной деятельности в лыжных гонках		-	5	55		
11	2.1. Разновидности условий скольжения	I	-	1	17		
12	2.2. Требования к рельефу лыжных трасс	I	-	1	17		
13	2.3. Подготовка и профилирование лыжных трасс	III	-	1	8		
14	2.4. Гомологация лыжных трасс	V	-	2	13		
15	Раздел 3. Техника лыжных ходов		-	8	63		
16	3.1. Кинематические характеристики техники лыжных ходов	I	-	1	17		
17	3.2. Динамические характеристики техники лыжных ходов	I	-	1	17		
18	3.3. Оценка экономичности двигательной деятельности лыжника-гонщика	III	-	2	8		
19	3.4. Фазовый состав двигательной деятельности в классических и коньковых лыжных ходах	III	-	2	8		
20	3.5. Моделирование техники лыжных ходов элитных лыжников-гонщиков	V	-	2	13		
21	Раздел 4. Обучение технике передвижения на лыжах, совершенствование технического мастерства		-	6	71		
22	4.1. Специфика обучения в естественных природных условиях. Обеспечение безопасности занимающихся	II	-	1	15		
23	4.2. Методика начального этапа обучения	II	-	1	16		
24	4.3. Методика закрепления техники способов передвижения на лыжах	III	-	2	8		
25	4.4. Совершенствование техники лыжных ходов в бесснежный	V	-	1	13		

	период и на снегу						
26	4.5. Экономичность движений – высшая цель технического совершенствования в лыжных гонках	VII	-	1	19		
27	Раздел 5. Организация и судейство соревнований по лыжным гонкам			5	103		
28	5.1. Планирование и проведение соревнований по лыжным гонкам	II	-	1	15		
29	5.2. Требования к участникам соревнований	II	-		15		
30	5.3. Определение результатов в различных соревновательных дисциплинах	II	-		15		
31	5.4. Коррекция спортивных результатов с учетом возраста и пола лыжников	IV	-	1	6		
32	5.5. Закрепление навыков организации и судейства соревнований по лыжным гонкам 3-й категории	IV	-	1	7		
33	5.6. Закрепление навыков организации и судейства соревнований по лыжным гонкам 2-й категории. Финансирование соревнований	VI	-	1	11		
34	5.7. Закрепление навыков организации и судейства соревнований по лыжным гонкам 1-й категории	VII	-	1	17		
35	5.8. Электронно-компьютерная технология судейства соревнований и определения результатов	VII	-		17		
36	Раздел 6. Материально-техническое обеспечение тренировочной и соревновательной деятельности лыжника-гонщика			4	72		
37	6.1. Методика выбора лыжного инвентаря	II	-	1	15		
38	6.2. Специфика подготовки лыж, необходимое оборудование и приспособления	II	-		15		
39		II					Зачёт с оценкой
40	6.3. Технология подготовки лыж к соревнованиям	IV	-	1	7		
41	6.4. Спортивные сооружения – лыжные базы	IV	-		7		

42	6.5. Современная технология тестирования качества скольжения и сцепления лыж	VI	-	1	11		
43	6.6. Особенности новых моделей лыж, палок, ботинок, креплений. Новые лыжные мази и парафины	VII	-	1	17		
44	Раздел 7. Спортивная тренировка лыжника-гонщика		-	8	177		
45	7.1. Средства тренировки лыжника-гонщика, их классификация	VI	-	1	12		
46	7.2. Методы тренировки, направленность их воздействия на организм	VI	-		12		
47	7.3. Спортивная нагрузка и характеризующие её показатели	VI	-	1	12		
48	7.4. Контроль и учет тренировочных нагрузок	VI	-		12		
49		VI					Зачёт с оценкой
50	7.5. Планирование спортивной подготовки	VIII	-	2	32		
51	7.6. Генетическая предрасположенность к высшим спортивным достижениям в лыжных гонках	VIII	-	1	32		
52	7.7. Система дополнительных средств повышения и восстановления работоспособности лыжников-гонщиков	VIII	-	1	32		
53	7.8. Основные направления современных исследований в области теории и методики лыжных гонок	VIII	-	2	33		
54		VIII				9	Экзамен
55	Раздел 8. Занятия на лыжах как эффективное средство оздоровления населения		-	3	21		
56	8.1. Использование занятий лыжами для оздоровления взрослого населения	IV	-	1	7		
57	8.2. Организация и содержание лыжной подготовки дошкольников, школьников и студенческой молодежи	IV	-	1	7		
58	8.3. Оздоровительная работа лыжной направленности среди лиц	IV	-	1	7		

	с ограниченными возможностями по слуху, зрению, опорно-двигательному аппарату, умственному развитию						
59		IV					Зачёт с оценкой
Итого часов:			-	44	667	9	

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



Институт спорта и физического воспитания

Кафедра ТиМ Прикладных видов спорта и экстремальной деятельности

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«Б1.В.ОД.11 Спортивно-педагогическое совершенствование(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 2016г.

Москва – 2017г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
Теории и методики прикладных видов спорта
и экстремальной деятельности
Протокол №30 от «10» мая 2016г.

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

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

Составитель:

Сыроежин Андрей Сергеевич, старший преподаватель кафедры ТИМ
прикладных видов спорта и экстремальной деятельности
(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

Рецензент:

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

1. Цель освоения дисциплины (модуля) «Спортивно-педагогическое совершенствование (горные виды спорта)» – обеспечить формирование у студентов навыков организации и проведения тренировочных занятий по горным видам спорта и поддержание спортивной формы. Данная дисциплина реализуется на русском языке.

2. Место дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (горные виды спорта)» в структуре основной образовательной программы (ООП) бакалавриата

Учебная дисциплина «Спортивно-педагогическое совершенствование (горные виды спорта)» относится к профессиональному циклу вариативной части ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» по профилю «Спортивная подготовка». Особое место данной дисциплины в подготовке бакалавра обусловлено необходимостью формирования у выпускников практические навыки решения сложных задач в различных ситуациях их спортивно-педагогической деятельности в области горных видов спорта.

Изучение данного курса тесно связано с такими дисциплинами, как Теория и методика избранного вида спорта, теория и методика физической культуры, теория и методика спорта, психология физической культуры, физиология спорта, биомеханика двигательной деятельности и спортивная метрология, безопасность жизнедеятельности, восстановление в спорте, врачебный контроль, аналогичные горным видам 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
	наименование			

ОПК-2	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – основы применения упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий в различных горных видах спорта; – методику применения средств из базовых видов спорта в общефизической подготовке альпинистов. <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – применять упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по горным видам спорта; – применять средства базовых видов спорта для общефизической подготовки альпинистов. <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками использования упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по горным видам спорта с учетом особенностей занимающихся, на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры; – навыками использования средств из базовых видов спорта в общефизической подготовке альпинистов. 			1
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – основы применения упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий в горных видах спорта. <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – применять упражнения из базовых видов спорта в заключительной части занятий по горным видам спорта. <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками использования упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий по горным видам спорта с учетом особенностей занимающихся, на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры. 			3
ОПК-3	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – разрабатывать и реализовывать тренировочные программы спортивной подготовки в горных видах спорта на начальном и тренировочном этапах подготовки. <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками планирования и проведения тренировочных занятий в горных видах спорта с учетом особенностей, занимающихся на начальном и тренировочном этапах подготовки. 			5

	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – разрабатывать и реализовывать тренировочные программы спортивной подготовки в горных видах спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства. <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> навыками планирования и проведения тренировочных занятий в горных видах спорта с учетом особенностей, занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства. 			7
ОПК-5	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – основы правильной техники выполнения основных соревновательных упражнений в горных видах спорта <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – анализировать технику выполнения упражнений в горных видах спорта 			3-4
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – анализировать тактику в горных видах спорта. 			5-6
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками определения уровня работоспособности спортсменов в горных видах спорта. 			5
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками определения уровня специализированных качеств у спортсменов в горных видах спорта 			7
ОПК-8	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять функции младших судей по скалолазанию. 			3-4
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками организации и проведения соревнований в отдельных горных видах спорта 			5-6
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – современными методиками по определению антропометрических, физических и психических особенностей, занимающихся при реализации системы отбора и спортивной ориентации в горных видах спорта 			7
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – разрабатывать годовой план подготовки спортсменов на тренировочном этапе многолетней подготовки в горных видах спорта 			7
ПК-10	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками разработки годового плана подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства по горным видам спорта 			7
ПК-11	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – владеть техникой работы с альпинистским снаряжением 			7
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – умением выразительной демонстрации техники соревновательных упражнений и технико-тактических действий горных видах спорта 			7

ПК-14	Владеть: – умением осуществлять совершенствование индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий по горным видам спорта			3-4
	Уметь: – осуществлять самоконтроль на занятиях различными горными видами спорта.			
	Владеть: умением сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности – оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности.			5-6
ПК-15	Уметь: – осуществлять самоконтроль на занятиях горными видами спорта.			5-6
	Владеть: умением сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности – оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности.			7

4. Структура и содержание дисциплины (модуля). Заочное ускоренное обучение

Общая трудоемкость дисциплины составляет 20 зачетных единиц, экзамены – 9 часов, аудиторных занятий – 44 часа, самостоятельная работа студентов – 667 часов.

Условные обозначения: Л – лекции; П – практические занятия (семинары, зачеты, учебно-методическая и учебная практика); СРС – самостоятельная работа студентов.

№	Разделы (модули) дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (Подводный спорт и дайвинг)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоёмкость (в часах)		Форма промежуточной аттестации (по семестрам)	
			Занятия семинарного типа	Самостоятельная работа	Контроль	
I курс	Всего: 216 часов (6 зачётные единицы)	1-2	10	206		Диффер. зачёт
1.	Меры обеспечения безопасности при занятиях горными видами спорта		10	206		
1.1	Снаряжение для альпинизма, спелеологии, промышленного альпинизма. Средства защиты от падения с высоты		2	56		
1.2	Вязка узлов. Звенья страховочной цепи		2	40		
1.3	Страховочный тренажер. Виды и организация самостраховки, страховки на страховочном тренажере. Обеспечения безопасности на различных видах горного рельефа		2	36		
2.	Техника и тактика передвижения по различным видам горного рельефа		2	40		
II курс	Всего: 108 часов (3 зачётные единицы)	3-4	14	94		Диффер. зачёт

1.	Организация и проведение занятий горным видам спорта		14	94		
1.1	Занятия горными видами спорта по программе начальной подготовки		4	20		
1.2	Основы технико-тактической подготовки в горных видах спорта на начальном этапе обучения		4	24		
1.3	Основы технико-тактической подготовки в альпинизме		2	20		
1.4	Формирования индивидуальных двигательных качеств, общая физическая подготовка в горных видах		2	17		
1.5	Общая и специальная физическая подготовка		2	13		
III курс	Всего: 144 часа (4 зачётные единицы)	5-6	10	134		Диффер. зачёт
1	Техника и тактика передвижения по линейной опоре, техника SRT, совершенствование		6	64		
1.1	Общие представления о Технике Одинарной Верёвки (SRT). Способы страховки		2	18		
1.2	Техника передвижения по линейной опоре. Вертикальные перила. Различные способы передвижения		2	14		
1.3	Использования различных спусковых устройств. Отработка навыков спуска по вертикальным перилам		2	16		
1.4	Меры обеспечения безопасности в техники SRT		2	10		
1.5	Методика обеспечения безопасности в технике SRT		2	6		
2.	Основы технико-тактической подготовки в горных видах спорта на этапе спортивного совершенствования		4	70		

2.1	Занятия по анализу тактики в альпинизме, скалолазании, спелеологии		2	20		
2.2	Методики обучения горным видам спорта		2	18		
2.3	Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий			16		
2.4	Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке в горных видах спорта			16		
IV курс	Всего: 252 часов (7 зачётные единицы)	7	10	233	9	экзамен
1	Безопасность при взаимодействии связок альпинистов		6	120		
1.1	Взаимная страховка. Основные формы безопасности взаимодействия альпинистов		2	42		
1.2	Приёмы динамической страховки на учебном скалолазном тренажере		2	42		
1.3	Использования различных страховочных устройств при различных видах страховки		2	36		
2.	Тактика организации восхождений в альпинизме		4	113		
2.1	Техника передвижения в вертикальных участках. Основные правила тренировок на вертикальных веревках (навеске)		2	38		
2.2	Тактика организации восхождений. Составление тактического плана		2	28		
2.3	Тактика, организация и проведение поисково-спасательных мероприятий в горах			20		
2.4	Методика подготовки спасателя в альпинизме			27		
Всего: 720 часов (20 зачётных единиц)			44	667	9	

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Спортивно-педагогическое совершенствование» (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 зачётных требований для студентов 1-го года заочной ускоренной формы обучения во II семестре.

Вопросы для устного ответа:

1. Страховочное снаряжение для занятий альпинизмом.
 2. Страховочное снаряжение для занятий спелеологией.
 3. Страховочное снаряжение для занятий промышленным альпинизмом.
 4. Звенья страховочной цепи: нагрузка на звенья страховочной цепи, надежность точек страховки.
 5. Применение и назначение узлов в горных видах спорта.
 6. Вязка узлов основных узлов, применяемых в горных видах спорта на время.
- Различные варианты завязывания основных узлов, применяемых в горных видах спорта.
7. Обеспечение безопасности на скальном рельефе.
 8. Обеспечение безопасности на снежном рельефе.
 9. Обеспечение безопасности на ледовом рельефе.
 10. Обеспечение безопасности на осыпных и травянистых склонах.
 11. Обеспечение безопасности при взаимодействии связок альпинистов: взаимная страховка.
 12. Попеременная и одновременная страховка.
 13. Отработка приемов динамической страховки на учебном тренажере, при использовании статической, динамической и статодинамической веревки.
 14. Использование индивидуальной страховочной системы, для обеспечения безопасности.
 15. Использование амортизаторов для динамической страховки.
 16. Техника передвижения по скальному рельефу.
 17. Различия в тренировках на естественном и искусственном скальном рельефе.
 18. Техника передвижения по вертикальному ледовому рельефу.
 19. Техника передвижения по горизонтальному ледовому рельефу: прохождение открытых и закрытых ледников.
 20. Различия в тренировках на естественном и искусственном ледовом рельефе.
 21. Техника передвижения по вертикальным перилам.
 22. Техника передвижения по горизонтальным перилам.
 23. Основные правила закрепления вертикальных и горизонтальных перил.
 24. Использование средств и методов легкой атлетики для физической подготовки альпинистов.
 25. Использование средств и методов тяжелой атлетики при подготовке альпинистов.
 26. Разминка средствами легкой атлетики.
 27. Подготовка альпиниста средствами и методами акробатики.

28.Правила соревнований по скалолазанию.

Нормативные требования для студентов первого курса:

№ пп	Упражнение	Мужчины			Женщины		
		оценка			оценка		
		пять	четыре	три	пять	четыре	три
1	Бег 100 метров (сек.)	12,00	12,30	13	13	13,30	14
2	Кросс 3000 метров (мин.)	10,00	11,00	11,50	11,40	12,40	13,10
3	Прыжок в длину с места с двух ног (м.)	2,50	2,30	2,10	2,20	2,10	1,95
4	Подтягивание открытым хватом (раз)	18	16	14	-	-	-
5	Отжимание от скамейки (раз)	-	-	-	30	27	25
6	Плавание 100 метров (мин.)	1,45	1,55	2,05	2,05	2,30	3,00

5.2.2 Содержание эзачётных требований для студентов 2-го года заочной ускоренной формы обучения в IV семестре:**Вопросы для устного ответа:**

1. Составление тактического плана восхождения.
2. Категорийность горных туристских маршрутов и методика их организации.
3. Различие стилей восхождения (альпийский, гималайский, осадный) и их применение в зависимости от маршрута и района, в котором совершается восхождение.
4. Методика совершения соло восхождения.
5. Составление тактического плана спелеоэкспедиции.
6. Техника передвижения связок на сложном скальном рельефе.
7. Основы технической подготовки в альпинизме.
8. Основы технической подготовки в спортивной спелеологии.
9. Основы технической подготовки в скалолазании.
10. Общая физическая подготовка, при занятиях горными видами спорта: правила составления микро-, мезо- и макроциклов.
11. Особенности специальной физической подготовки при занятиях: альпинизмом, горным туризмом, спелеологией, скалолазанием, ледолазанием.
12. Развитие скоростно-силовых способностей в горных видах спорта.

13. Развитие гибкости в горных видах спорта.
14. Развитие общей и специальной выносливости в горных видах спорта.
15. Обеспечение безопасности при работе на одинарной веревке.
16. Правила подбора снаряжения, при использовании техники SRT.
17. Способы передвижения по вертикальным перилам, при использовании техники

SRT.

18. Применение различных спусковых устройств.
19. Организация навески в соответствии с методикой обеспечения безопасности.
20. Организация искусственных точек опоры.
21. Применение отклонителей (дивейторов) и протекторов для повышения безопасности прохождения маршрута.
22. Методика прохождения промежуточных точек крепления, узла, протектора и отклонителя.
23. Использование упражнений на растяжку в горных видах спорта.
24. Упражнения на гибкость в горных видах спорта, с учетом возрастных особенностей занимающихся.
25. Ведение дневника спортсмена, занимающегося горными видами спорта
26. Самоконтроль физического и психоэмоционального состояния спортсмена в процессе тренировки и во время соревнований.

Нормативные требования для студентов второго курса:

№ пп	Упражнение	Мужчины			Женщины		
		оценка			оценка		
		пять	четыре	три	пять	четыре	три
1	Бег 100 метров (сек.)	11,50	12,20	12,50	12,50	13,20	13,50
2	Кросс 3000 метров (мин.)	9,50	10,50	11,40	11,30	12,30	13,00
3	Прыжок в длину с места с двух ног (м.)	2,60	2,40	2,20	2,30	2,20	2,05
4	Подтягивание открытым хватом (раз)	19	17	15	-	-	-
5	Отжимание от скамейки (раз)	-	-	-	31	28	26
6	Плавание 100 метров (мин.)	1,35	1,45	1,55	1,55	2,20	2,50

5.2.3 Содержание эзачётных требований для студентов 3-го года заочной ускоренной формы обучения в VI семестре.

Вопросы для устного ответа:

1. Структура МЧС и региональных спасательных отрядов.
2. Организация поисково-спасательных работ силами одной группы.
3. Организация поисково-спасательных работ и взаимодействие групп в составе альпмероприятия.
4. Функции начальника спасательного отряда в альпмероприятии.
5. Организация поисково-спасательных работ в пещерах.
6. Транспортировка пострадавшего в горной местности.
7. Транспортировка пострадавшего в пещерах.
8. Методика поиска, попавших в лавину: применение биперов, лавинных зондов, лавинных шнуров.
9. Особенности подготовки спелеоспасателя.
10. Правила категорирования альпинистских, туристских и спелеологических маршрутов.
11. Уровни сложности скалолазных маршрутов по американской, британской, французской, UIAA, саксонской, австралийской, финской, норвежской и бразильской системам.
12. Классификация маршрутов в боулдеринге.
13. Различие в спортивных дисциплинах и маршрутах по скалолазанию (боулдеринг, скорость, трудность).
14. Характеристики естественных полостей (пещер): вертикальные, горизонтальные, лабиринтовые, обводненные и комбинированные.
15. Ориентирование, с использованием компаса, определение азимута.
16. Ориентирование, с использованием орографических карт, схем и описания маршрута.
17. Особенности ориентирование в средне- и высокогорье.
18. Ориентирование в пещерах: применение оборудования для подземного ориентирования.
19. Структура руководящих органов в альпинизме. Федерация альпинизма России.
20. Система альпинистских лагерей в СССР и РФ.
21. Клубные формы работы в альпинизме и спелеологии.
22. Система УТС в альпинизме и спелеологии.
23. Правила безопасности при организации биваков в средне- и высокогорье.
24. Организация базового лагеря в средне- и высокогорье.
25. Организация питания при совершении туристских походов в высокогорье.
26. Организация питания в базовом лагере во время проведения альпмероприятия.
27. Организация бытовых условий при постановке базового лагеря, бивака.
28. Применение программы многолетней поэтапной подготовки спортсмена в горных видах спорта на этапе НП-1,2.
29. Применение программы многолетней поэтапной подготовки спортсмена в горных видах спорта на этапе СП-1,2.
30. Современные методики спортивного отбора в горных видах спорта.
31. Правила соревнований по альпинизму
32. Правила совершения туристских походов
33. Современные методы определения работоспособности и врачебного контроля в горных видах спорта в тренировочном процессе и условиях высокогорья.
34. Построение тренировочных годовых циклов на основе программы многолетней поэтапной подготовке спортсменов в горных видах спорта на этапах СС и СМ.

Нормативные требования для студентов третьего курса:

№ пп	Упражнение	Мужчины			Женщины		
		оценка			оценка		
		пять	четыре	три	пять	четыре	три
1	Бег 100 метров (сек.)	11,40	12,10	12,40	12,40	13,10	13,40
2	Кросс 3000 метров (мин.)	9,40	10,40	11,30	11,20	12,20	12,50
3	Прыжок в длину с места с двух ног (м.)	2,70	2,50	2,30	2,40	2,30	2,15
4	Подтягивание открытым хватом (раз)	20	18	16	-	-	-
5	Отжимание от скамейки (раз)	-	-	-	32	29	27
6	Плавание 100 метров (мин.)	1,25	1,35	1,45	1,45	2,10	2,40

5.2.4 Содержание экзаменационных требований для студентов 4-го года заочной ускоренной формы обучения в VI семестре:**Вопросы для устного ответа:**

1. Страховочное снаряжение для занятий альпинизмом.
 2. Страховочное снаряжение для занятий спелеологией.
 3. Страховочное снаряжение для занятий промышленным альпинизмом.
 4. Звенья страховочной цепи: нагрузка на звенья страховочной цепи, надежность точек страховки.
 5. Применение и назначение узлов в горных видах спорта.
 6. Вязка узлов основных узлов, применяемых в горных видах спорта на время.
- Различные варианты завязывания основных узлов, применяемых в горных видах спорта.
7. Обеспечение безопасности на скальном рельефе.
 8. Обеспечение безопасности на снежном рельефе.
 9. Обеспечение безопасности на ледовом рельефе.
 10. Обеспечение безопасности на осыпных и травянистых склонах.
 11. Обеспечение безопасности при взаимодействии связок альпинистов: взаимная страховка.
 12. Попеременная и одновременная страховка.

13. Отработка приемов динамической страховки на учебном тренажере, при использовании статической, динамической и статодинамической веревки.
14. Использование индивидуальной страховочной системы, для обеспечения безопасности.
15. Использование амортизаторов для динамической страховки.
16. Техника передвижения по скальному рельефу.
17. Различия в тренировках на естественном и искусственном скальном рельефе.
18. Техника передвижения по вертикальному ледовому рельефу.
19. Техника передвижения по горизонтальному ледовому рельефу: прохождение открытых и закрытых ледников.
20. Различия в тренировках на естественном и искусственном ледовом рельефе.
21. Техника передвижения по вертикальным перилам.
22. Техника передвижения по горизонтальным перилам.
23. Основные правила закрепления вертикальных и горизонтальных перил.
24. Составление тактического плана восхождения.
25. Категорийность горных туристских маршрутов и методика их организации.
26. Различие стилей восхождения (альпийский, гималайский, осадный) и их применение в зависимости от маршрута и района, в котором совершается восхождение.
27. Методика совершения соло восхождения.
28. Составление тактического плана спелеоэкспедиции.
29. Техника передвижения связок на сложном скальном рельефе.
30. Основы технической подготовки в альпинизме.
31. Основы технической подготовки в спортивной спелеологии.
32. Основы технической подготовки в скалолазании.
33. Общая физическая подготовка, при занятиях горными видами спорта: правила составления микро-, мезо- и макроциклов.
34. Особенности специальной физической подготовки при занятиях: альпинизмом, горным туризмом, спелеологией, скалолазанием, ледолазанием.
35. Развитие скоростно-силовых способностей в горных видах спорта.
36. Развитие гибкости в горных видах спорта.
37. Развитие общей и специальной выносливости в горных видах спорта.
38. Обеспечение безопасности при работе на одинарной веревке.
39. Правила подбора снаряжения, при использовании техники SRT.
40. Способы передвижения по вертикальным перилам, при использовании техники SRT.
41. Применение различных спусковых устройств.
42. Организация навески в соответствии с методикой обеспечения безопасности.
43. Организация искусственных точек опоры.
44. Применение отклонителей (дивейторов) и протекторов для повышения безопасности прохождения маршрута.
45. Методика прохождения промежуточных точек крепления, узла, протектора и отклонителя.
46. Структура МЧС и региональных спасательных отрядов.
47. Организация поисково-спасательных работ силами одной группы.
48. Организация поисково-спасательных работ и взаимодействие групп в составе альпмероприятия.
49. Функции начальника спасательного отряда в альпмероприятии.
50. Организация поисково-спасательных работ в пещерах.
51. Транспортировка пострадавшего в горной местности.
52. Транспортировка пострадавшего в пещерах.

53. Методика поиска, попавших в лавину: применение биперов, лавинных зондов, лавинных шнуров.
54. Особенности подготовки спелеоспасателя.
55. Правила категорирования альпинистских, туристских и спелеологических маршрутов.
56. Уровни сложности скалолазных маршрутов по американской, британской, французской, UIAA, саксонской, австралийской, финской, норвежской и бразильской системам.
57. Классификация маршрутов в боулдеринге.
58. Различие в спортивных дисциплинах и маршрутах по скалолазанию (боулдеринг, скорость, трудность).
59. Характеристики естественных полостей (пещер): вертикальные, горизонтальные, лабиринтовые, обводненные и комбинированные.
60. Ориентирование, с использованием орографических карт, схем и описания маршрута.
61. Особенности ориентирование в средне- и высокогорье.
62. Ориентирование в пещерах: применение оборудования для подземного ориентирования.
63. Структура руководящих органов в альпинизме. Федерация альпинизма России.
64. Система альпинистских лагерей в СССР и РФ.
65. Клубные формы работы в альпинизме и спелеологии.
66. Система УТС в альпинизме и спелеологии.
67. Правила безопасности при организации биваков в средне- и высокогорье.
68. Организация базового лагеря в средне- и высокогорье.
69. Организация питания при совершении туристских походов в высокогорье.
70. Организация питания в базовом лагере во время проведения альпмероприятия.
71. Организация бытовых условий при постановке базового лагеря, бивака.
72. Специализированные качества у спортсменов, специализирующихся в различных дисциплинах горных видов спорта.

Нормативные требования для студентов четвертого курса:

№ пп	Упражнение	Мужчины			Женщины		
		оценка			оценка		
		пять	четыре	три	пять	четыре	три
1	Бег 100 метров (сек.)	11,30	12,00	12,30	12,30	13,00	13,30
2	Кросс 3000 метров (мин.)	9,30	10,30	11,20	11,10	12,10	12,40
3	Прыжок в длину с места с двух ног (м.)	2,80	2,60	2,40	2,50	2,40	2,25
4	Подтягивание открытым хватом (раз)	21	19	17	-	-	-

5	Отжимание от скамейки (раз)	-	-	-	33	30	28
6	Плавание 100 метров (мин.)	1,15	1,25	1,35	1,35	2,00	2,30

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля) «Спортивно-педагогическое совершенствование (горные виды спорта)»

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 осанстки и страховочных средств / Кузнецов Владимир Семенович. - Симферополь: Таврия, 2004. - 235 с.
9. Макогонов А.Н. Научные и методические основы туризма в горной и пустынной местности / Макогонов Александр Николаевич. - Алматы: КАЗАСТ, 2002. - 281 с.: ил.
10. Мартынов А.И. Безопасность и надежность в альпинизме / А.И. Мартынов, И.А. Мартынов. - М.: СпортАкадемПресс, 2003. - 281 с.: ил.
11. Мартынов А.И. Промальп : Промышленный альпинизм / А.И. Мартынов. - М.: ТВТ Дивизион, 2004. - 266 с.: ил.
13. Мартынов А.И. Психология альпинизма / А.И. Мартынов. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 258 с.: ил.
14. Начальная подготовка альпинистов. Ч. 1: Введение / ред. Захаров П.П. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: СпортАкадемПресс, 2003. - 294 с.: ил.
15. Начальная подготовка альпинистов. Ч. 2: Методика обучения / под. общ. ред. П.П.Захарова. - Изд. 2-е, перераб. и доп. - М.: СпортАкадемПресс, 2003. - 292 с.: ил.
16. Окслэйд К. Скалолазание / К. Окслэйд ; [пер. с англ. Н. Полетаевой]. - М.: Мнемозина, 2009. - 32 с.: ил.
17. Спортивная подготовка. Ч. 1 / под общ. ред. Захарова П.П. - М.: ТВТ Дивизион, 2008. - 269 с.: ил.
18. Спортивная подготовка. Ч. 2 / под общ. ред. Захарова П.П. - М.: ТВТ Дивизион, 2008. - 205 с.: ил.
19. Спортивный горный туризм : Наш "ПРОЕКТ" : Орг., подгот. туристов к спортив. путешествиям в горах, практика подгот., тренировка / авт.-сост. Л.А. Максимов. - [М.]: [б. и.], [2011]. - 707 с.: ил.
20. Справочник туриста / [сост. В.В. Онищенко]. - Харьков: Фолио, 2007. - 351 с.: ил.
21. Хаттинг Г. Альпинизм : Техника восхождений, ледолазания, скалолазания : базовое рук. / Гарт Хаттинг ; [пер. с англ. К. Ткаченко]. - М.: Гранд-фаир, 2006. - 158 с.: ил.
22. Хаттинг Г. Скалолазание : базовое рук. по снаряжению и техн. оснащению / Гарт Хаттинг ; [пер. с англ. К. Ткаченко]. - М.: Гранд-фаир, 2006. - 96 с.: ил.
23. Хилл П. Альпинизм : техн. приемы : междунар. справ. / Пит Хилл ; [пер. с англ. Ю. Гольдберга]. - М.: Гранд-фаир, 2008. - 271 с.: ил.
24. Хилл П. Навыки альпинизма : курс тренировок / Пит Хилл, Стюарт Джонстон. - М.: Гранд-фаир, 2005. - 191 с.: ил., табл.
25. Хилл П. Навыки альпинизма : курс тренировок = The mountain skills training Handbook / Пит Хилл, Стюарт Джонстон = Pete Hill, Stuart Johnston ; [пер. с англ. К. Ткаченко]. - 2-е изд., испр. - М.: Гранд-фаир, 2008. - 190 с.: ил.
26. Шуберт П. Безопасность в горах : Снаряжение. Страховка : [пер. с нем.] = Sicherheit am Berg / Пит Шуберт, 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):*

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

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

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

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

- 7.1. Материально-техническое обеспечение дисциплины предполагает наличие компьютерной техники с целью презентации материалов и принтеров для распечатки тестовых и практических заданий для студентов.
- 7.2. Учебные пособия, лекции, видеофильмы, видеозаписи.
- 7.3. Наличие оборудования и снаряжения для проведения практических занятий и формирования умений и навыков:
- 7.4. альпинистские веревки;
- 7.5. карабины;
- 7.6. оттяжки;
- 7.7. зажимы кулачкового типа;
- 7.8. индивидуальные страховочные системы;
- 7.9. тормозные устройства;
- 7.10. репшнуры;
- 7.11. ледорубы;
- 7.12. кошки;
- 7.13. каски;
- 7.14. скальные туфли;
- 7.15. транспортные мешки;
- 7.16. рюкзаки;
- 7.17. палатки;
- 7.18. спальные мешки;
- 7.19. 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.

Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (горные виды спорта)» для обучающихся институтаспорта и физического воспитания I курса, группы С2з – 03-16 направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта ускоренной заочной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

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

Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачет.

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

№	Виды текущего контроля	Максимальное количество Баллов
1	Посещение занятий	12
2	Контроль освоения практических навыков: <ol style="list-style-type: none"> 1. Организация и проведение занятий горным видам спорта 2. Основы технико-тактической подготовки в горных видах спорта на начальном этапе обучения 3. Формирования индивидуальных двигательных качеств, общая физическая подготовка в горных видах 4. Организация и проведение соревнований по скалолазанию 	12 12 12 12
3	Микрозачет по общей и специальной физической подготовке	20
4	Сдача дифференцированного зачета (рубежный контроль)	20
	Всего:	100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

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

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся зачетом

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (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 ускоренной заочной формы обучения

II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

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

Форма промежуточной аттестации: *дифференцированный зачет.*

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

№	Виды текущего контроля	Максимальное количество Баллов
1	Посещение занятий	10
2	Контроль освоения практических навыков: <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника и тактика передвижения по линейной опоре, техника SRT, совершенствование 2. Меры обеспечения безопасности в техники SRT 3. Основы технико-тактической подготовки в горных видах спорта на этапе спортивного совершенствования 4. Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий 5. Организация и проведение соревнований 	10 10 10 10 10
3	Микрозачет по общей и специальной физической подготовке	20
4	Сдача дифференцированного зачета (рубежный контроль)	20
	Всего:	100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

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

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (горные виды спорта)» для обучающихся институтаспорта и физического воспитания 3 курса, группы С23 – 03-16 направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта ускоренной заочной формы обучения

III. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

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

Форма промежуточной аттестации: *дифференцированный зачет.*

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

№	Виды текущего контроля	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	12
2	Контроль освоения практических навыков: 1. Безопасность при взаимодействии связок альпинистов 2. Тактика организации восхождений в альпинизме 3. Тактика, организация и проведение поисково-спасательных мероприятий в горах 4. Тактика организации и спортивного прохождения вертикальных пещер	12 12 12 12
3	Микрозачет по физической подготовке	20
4	Сдача дифференцированного зачета (промежуточный контроль)	20
	Всего:	100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

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

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (горные виды спорта)» для обучающихся институтаспорта и физического воспитания 4 курса, группы С23 – 02-16 направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7 семестр.

Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачет.

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

№	Виды текущего контроля	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	12
2	Контроль освоения практических навыков: <ol style="list-style-type: none"> 1. Классификация альпинистских и скалолазных маршрутов 2. Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий 3. Ориентирование в горной местности 4. Передвижение группы на сложном скальном рельефе 	12 12 12 12
3	Микрозачет по физической подготовке	20
4	Сдача экзамена (рубежный контроль)	20
	Всего:	100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

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

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

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

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

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



Институт спорта и физического воспитания

Кафедра ТиМ Прикладных видов спорта и экстремальной деятельности

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

«Б1.В.ОД.11 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.

1.Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 20 зачетных единиц.

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

3.Цель освоения дисциплины (модуля): обеспечить формирование у студентов навыков организации и проведения тренировочных занятий по горным видам спорта и поддержание спортивной формы. Данная дисциплина реализуется на русском языке

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

В результате освоения дисциплины, студент должен обладать следующими компетенциями:

– 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 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 оценивать физические способности и функциональное состояние занимающихся, технику выполнения физических упражнений (ОПК-5);

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

– 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 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).

5. Краткое содержание дисциплины (модуля):

заочная (ускоренное обучение на базе ВПО)(720 часов)

№	Раздел дисциплины (модуля) «Спортивно-педагогическое	Се ме ст	Виды учебной работы, включая	Форма промежуточной
---	---------------------------------------------------------	----------------	---------------------------------	------------------------

	совершенствование (Подводный спорт и дайвинг)»		самостоятельную работу студентов и трудоёмкость (в академических часах)		аттестации (по семестрам)	
			Занятия семинарско го типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	МОДУЛЬ 1. Меры обеспечения безопасности при занятиях горными видами спорта	1-2	10	206		Диффер. зачёт
2	МОДУЛЬ 2. Организация и проведение занятий горным видам спорта	3-4	14	94		Диффер. зачёт
3	МОДУЛЬ 3. Техника и тактика передвижения по линейной опоре, техника SRT, совершенствование	5-6	6	64		Диффер. зачёт
4	МОДУЛЬ 4. Основы технико-тактической подготовки в горных видах спорта на этапе спортивного совершенствования		4	70		
5	Модуль 5. Безопасность при взаимодействии связок альпинистов	7	6	120	9	экзамен
6	МОДУЛЬ 6. Тактика организации восхождений в альпинизме		4	113		
Всего: 720 часов (20 зачётных единиц)			44	667	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 методик прикладных видов спорта и экстремальной
деятельности**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**«Б1.В.ОД.11 Спортивно-педагогическое совершенствование (малая
авиация и парашютный спорт)»**

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

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *заочная*
Год набора 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 фехтования, современного
пятиборья, восточных боевых искусств
(наименование)
Протокол № от «»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:

Волобуева Инна Валериевна, преподаватель кафедры ТиМ прикладных видов спорта и экстремальной деятельности (малая авиация и парашютный спорт)

Рецензент:

Рецензент:

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

1. Цель освоения дисциплины (модуля) «Спортивно-педагогическое совершенствование (малая авиация и парашютный спорт)» – обеспечить формирование у студентов навыков организации и проведения тренировочных занятий по видам малой авиации и парашютного спорта и поддержание спортивной формы. Данная дисциплина реализуется на русском языке.

2. Место дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (малая авиация и парашютный спорт)» в структуре основной образовательной программы (ООП) бакалавриата

Учебная дисциплина «Спортивно-педагогическое совершенствование (малая авиация и парашютный спорт)» относится к профессиональному циклу вариативной части ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» по профилю «Спортивная подготовка». Особое место данной дисциплины в подготовке бакалавра обусловлено необходимостью формирования у выпускников практические навыки решения сложных задач в различных ситуациях их спортивно-педагогической деятельности в области малой авиации и парашютного спорта.

Изучение данного курса тесно связано с такими дисциплинами, как Теория и методика избранного вида спорта, теория и методика физической культуры, теория и методика спорта, психология физической культуры, физиология спорта, биомеханика двигательной деятельности и спортивная метрология, безопасность жизнедеятельности, восстановление в спорте, врачебный контроль, аналогичные видам малой авиации и парашютного 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-2	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – основы применения упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий в различных видах малой авиации и парашютного спорта; – методику применения средств из базовых видов спорта в общефизической подготовке парашютистов. <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – применять упражнения из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по видам малой авиации и парашютного спорта; – применять средства базовых видов спорта для общефизической подготовки пилотов и парашютистов. <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками использования упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по видам малой авиации и парашютного спорта с учетом особенностей занимающихся, на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры; – навыками использования средств из базовых видов спорта в общефизической подготовке пилотов и парашютистов. 	1-2		
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – основы применения упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий в различных видах малой авиации и парашютного спорта. <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – применять упражнения из базовых видов спорта в заключительной части занятий по видам малой авиации и парашютного спорта. <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками использования упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий по видам малой авиации и парашютного спорта с учетом особенностей занимающихся, на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры. 	3-4		
ОПК-3	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – разрабатывать и реализовывать тренировочные программы спортивной подготовки в малой авиации и парашютном спорте на начальном и тренировочном этапах подготовки. <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками планирования и проведения тренировочных занятий в малой авиации и парашютном спорте с учетом особенностей занимающихся на начальном и тренировочном этапах подготовки. 	5-6		

	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – разрабатывать и реализовывать тренировочные программы спортивной подготовки в малой авиации и парашютном спорте на этапе совершенствования спортивного мастерства. <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> навыками планирования и проведения тренировочных занятий в малой авиации и парашютном спорте с учетом особенностей занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства. 	7-8		
ОПК-5	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – основы правильной техники выполнения основных соревновательных упражнений в малой авиации и парашютном спорте <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – анализировать технику выполнения упражнений в видах малой авиации и парашютном спорте 	1-2		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – анализировать тактику в видах малой авиации и парашютном спорте. 	3-4		
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками определения уровня работоспособности спортсменов в видах малой авиации и парашютном спорте. 	5-6		
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками определения уровня специализированных качеств у спортсменов в видах малой авиации и парашютном спорте 	7-8		
ОПК-8	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять функции помощников судей на соревнованиях по малой авиации и парашютном спорте 	1-2		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять функции младших судей на соревнованиях по малой авиации и парашютном спорте 	3-4		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять функции старших судей и секретарей при проведении соревнований по малой авиации и парашютном спорте 	5-6		
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками организации и проведения соревнований в отдельных видах по малой авиации и по парашютному спорту 	7-8		
ПК-10	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – современными методиками по определению антропометрических, физических и психических особенностей занимающихся при реализации системы отбора и спортивной ориентации в для малой авиации и для парашютного спорта 	5-6		
ПК-11	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – разрабатывать годовой план подготовки спортсменов на тренировочном этапе многолетней подготовки в малой авиации и в парашютном спорте 	5-6		
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками разработки годового плана подготовки 	7-8		

	спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства малой авиации и в парашютном спорте			
ПК-14	<i>Уметь:</i> – владеть техникой видов малой авиации и в парашютном спорте	1-2		
	<i>Владеть:</i> – умением выразительной демонстрации техники соревновательных упражнений и технико-тактических действий в малой авиации и в парашютном спорте	3-4		
	<i>Владеть:</i> – умением осуществлять совершенствование индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий малой авиации и в парашютном спорте	5-6		
ПК-15	<i>Уметь:</i> – осуществлять самоконтроль на занятиях различными видами малой авиации и в парашютном спорте.	3-4		
	<i>Владеть:</i> умением сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности – оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности.	7-8		

4. Структура и содержание дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (малая авиация и парашютный спорт)»

4.1 Заочная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет 20 зачетных единиц, экзамены – 9 часов, аудиторных занятий – 232 часа, самостоятельная работа студентов – 479 час.

Условные обозначения: П – практические занятия (семинары, зачеты, учебно-методическая и учебная практика); СРС – самостоятельная работа студентов.

№	Разделы (модули) дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (парашютный спорт и малая авиация)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
I курс	Всего: 234 часа	1-2	52	182		Дифференцированный зачет
1.	Организация и проведение занятий по видам малой авиации и парашютного спорта		12	62		

1.1	Педагогические умения и навыки проведения подготовительной части занятий по видам малой авиации и парашютного спорта		4	10		
1.5	Подготовка мест занятий по видам малой авиации и парашютного спорта и изучение инструкций по технике безопасности			10		
1.6	Занятия видами малой авиации и парашютного спорта по программе начальной подготовки		8	42		
2.	Формирование навыков совершенствования физических качеств пилотов и парашютистов		10	30		
2.1	Профессионально-педагогические навыки проведения комплексов упражнений общефизической направленности		10	30		
3.	Освоение методики технико-тактической подготовки пилотов и парашютистов		10	30		
3.1	Занятия по анализу техники видов парашютного спорта		10	30		
4.	Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий		10	30		
4.1	Составление комплекса упражнений общефизической и оздоровительной направленности		10	30		
6.	Организация и проведение соревнований		10	30		
6.1	Формирование навыков судейства соревнований в качестве помощников судей на соревнованиях по самолетному спорту и по парашютному спорту		10	30		
П курс	Всего:126часа (3,5 зачетных единиц)	3-4	60	66		Дифференцированный зачет
1	Организация и проведение занятий по видам малой авиации и парашютного спорта		20	12		

1.2	Педагогические умения и навыки проведения основной и заключительной части занятий по видам малой авиации и парашютного спорта		4	8		
1.7	Занятия видами малой авиации и парашютного спорта по программе тренировочного этапа		10			
1.8	Самоконтроль в процессе занятий видами малой авиации и парашютного спорта		6	4		
2.	Формирование навыков совершенствования физических качеств пилотов и парашютистов		10	8		
2.2	Профессионально-педагогические навыки проведения комплексов упражнений по специальной физической подготовке		10	8		
3.	Освоение методик технико-тактической подготовки пилотов и парашютистов		20	12		
3.2	Занятия по анализу тактики в видах малой авиации и парашютного спорта		4	4		
3.3	Методики обучения видам малой авиации и парашютного спорта		16	8		
4.	Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий		4	8		
4.2	Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке пилотов и парашютистов		4	8		
6.	Организация и проведение соревнований		6	26		
6.2	Формирование навыков судейства соревнований в качестве помощников судей малой авиации и парашютного спорта		6	26		
III курс	Всего:126 часов (3,5 зачетных единиц)	5-6	60	66		Дифференцированный зачет
1	Организация и проведение занятий по видам парашютного спорта и малой авиации		24	18		

1.3	Педагогические умения и навыки проведения занятий с группами начальной подготовки и тренировочными группами малой авиации и парашютного спорта		2	6		
1.9	Реализация системы отбора и спортивной ориентации в группах малой авиации и парашютного спорта		2	4		
1.10	Изучение структуры и организации работы клубов малой авиации и парашютного спорта			8		
1.11	Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий малой авиации и парашютного спорта		20			
4.	Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий			16		
4.3	Разработка годового плана подготовки спортсменов на начальном и тренировочном этапах многолетней подготовки в малой авиации и парашютного спорта			16		
5.	Управление процессом спортивной подготовки		20	16		
5.1	Навыки определения уровня работоспособности спортсменов в видах малой авиации и парашютного спорта		10	8		
5.2	Хронометраж занятий по видам малой авиации и парашютного спорта		10	8		
6.	Организация и проведение соревнований		16	16		
6.3	Формирование навыков судейства в качестве судей в малой авиации и парашютного спорта		16	16		
V курс	Всего:234 часа (6,5 зачетных единиц)	7-8	60	165	9	Экзамен
1	Организация и проведение занятий по видам малой авиации и парашютного спорта		20	109		

1.4	Проведение занятий с группами совершенствования спортивного мастерства по малой авиации и парашютного спорта		8	8		
1.12	Сохранение и поддержание спортивной формы		8	96		
1.13	Оценка процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности		4	5		
4.	Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий		2	8		
4.4	Разработка годового плана подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства по малой авиации и парашютного спорта		2	8		
5.	Управление процессом спортивной подготовки		20	20		
5.3	Навыки определения уровня специализированных качеств у спортсменов в видах малой авиации и парашютного спорта		20	20		
6.	Организация и проведение соревнований		18	28		
6.4	Разработка и написание положения о соревнованиях по малой авиации и парашютного спорта		4	4		
6.5	Составление сметы на проведение соревнований по малой авиации и парашютного спорта		4	4		
6.6	Организация и проведение соревнований в отдельных видах малой авиации и парашютного спорта		10	20		
Всего: 720 часов			90	621	9	

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Спортивно-педагогическое совершенствование (малая авиация и парашютный спорт)»

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

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

5.2.1. Содержание зачетных требований для студентов во II семестре очной формы обучения:

Вопросы для устного ответа:

1. Основы применения упражнений в подготовительной части занятий для начинающих парашютистов
2. Основы применения упражнений в подготовительной части занятий по групповой акробатике.
3. Основы применения упражнений из различных видов спорта в подготовительной части занятий по базовому курсу в купольном пилотировании.
4. Основы применения упражнений из различных видов спорта в подготовительной части занятий по скоростному пилотированию.
5. Основы применения упражнений из различных видов спорта в подготовительной части занятий по действиям в особых случаях.
6. Основы применения средств и методов из базовых видов спорта в общефизической подготовке.
7. Особенности применения упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по видам малой авиации.
8. Особенности применения упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по видам парашютного спорта.
9. Особенности применения упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по скоростному пилотированию.
10. Особенности применения упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по групповой акробатике.
11. Особенности применения упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по купольному пилотированию.
12. Применение средств из базовых видов спорта для общефизической подготовки парашютистов.
13. Навыки использования упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по скоростному пилотированию.
14. Навыки использования упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по пилотированию.
15. Навыки использования упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по купольному пилотированию.
16. Навыки использования упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по групповой акробатике.
17. Навыки использования средств из базовых видов спорта в общефизической подготовке.
18. Основы правильной техники пилотирования.

19. . Основы правильной техники выполнения старта.
20. Основы правильной техники выполнения поворотов в пилотировании.
21. Основы правильной техники бега на средние и длинные дистанции.
22. Основы правильной техники старта в пилотировании.
23. Основы правильной техники групповой акробатике.
24. Основы правильной техники купольном пилотировании.
25. Основы правильной техники выполнения основных приемов и действий в скоростном пилотировании.
26. Показ и анализ техники пилотирования.
27. Показ и анализ техники старта в пилотировании.
28. Показ и анализ поворотов в пилотировании.
29. Показ и анализ техники бега на средние и длинные дистанции.
30. Показ и анализ техники старта в пилотировании.
31. Показ и анализ техники групповой акробатике.
32. Показ и анализ техники купольном пилотировании.
33. Показ и анализ техники выполнения основных приемов и действий в скоростном пилотировании.
34. Судейство соревнований в качестве младших судей в парашютном спорте.
35. Судейство соревнований в качестве младших судей малой авиации.

5.2.2. Содержание зачетных требований для студентов в IV семестре очной формы обучения:

Вопросы для устного ответа:

1. .Основы применения упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий по скоростному пилотированию.
2. Основы применения упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий по пилотированию.
3. Основы применения упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по скоростному пилотированию.
4. Основы применения упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по купольному пилотированию.
5. Основы применения упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по групповой акробатике.
6. Особенности применения упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий по скоростному пилотированию.
7. Особенности применения упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий по пилотированию.
8. Особенности применения упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий по групповой акробатике.
9. Особенности применения упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий по купольному пилотированию.
10. Особенности применения упражнений из базовых видов спорта в основной части занятий по групповой акробатике.
11. Навыки использования упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий по скоростному пилотированию, с учетом особенностей занимающихся, на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры.
12. Навыки использования упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий по пилотированию, с учетом особенностей занимающихся, на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры.
13. Навыки использования упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий по групповой акробатике, с учетом особенностей занимающихся, на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры.

14. Навыки использования упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий по купольному пилотированию, с учетом особенностей занимающихся, на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры.

15. Навыки использования упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий по групповой акробатике, с учетом особенностей занимающихся, на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры.

16. Анализ тактики групповой акробатики.

17. Анализ тактики скоростного пилотирования.

18. Анализ тактики скоростного и купольного пилотирования.

19. Анализ тактики управления различными летательными аппаратами.

20. Анализ тактики купольном пилотировании.

21. Анализ тактики подготовки аппарата к соревновательному старту.

22. Анализ тактики ведения комплексного соревновательного упражнения.

23. Особенности выполнения функций младших судей по групповой акробатике.

24. Особенности выполнения функций младших судей по купольному пилотированию.

25. Умение выразительной демонстрации техники пилотирования парашюта.

26. Умение выразительной демонстрации техники пилотирования летательного аппарата.

27. Умение выразительной демонстрации техники стрельбы из пневматического (лазерного) пистолета.

28. Умение выразительной демонстрации техники купольного пилотирования.

29. Умение выразительной демонстрации групповой акробатики.

30. Осуществление самоконтроля на занятиях по скоростному пилотированию.

31. Осуществление самоконтроля на занятиях по пилотированию.

32. Осуществление самоконтроля на занятиях по групповой акробатике.

33. Осуществление самоконтроля на занятиях по купольному пилотированию.

34. Осуществление самоконтроля на занятиях по групповой акробатике.

35. Осуществление самоконтроля между занятиями различными видами современного парашютного спорта.

5.2.3. Содержание зачетных требований для студентов во VI семестре очной формы обучения:

Вопросы для устного ответа:

1. Разработка программы спортивной подготовки в парашютном спорте на начальном этапе.

2. Разработка программы спортивной подготовки в парашютном спорте на тренировочном этапе.

3. Особенности реализации программы спортивной подготовки в парашютном спорте на начальном этапе.

4. Особенности реализации программы спортивной подготовки в парашютном спорте на тренировочном этапе.

5. Навыки планирования тренировочных занятий в парашютном спорте с учетом особенностей занимающихся на начальном этапе многолетней подготовки.

6. Навыки планирования занятий в парашютном спорте с учетом особенностей занимающихся на тренировочном этапе многолетней подготовки.

7. Навыки проведения тренировочных занятий по скоростному пилотированию с учетом особенностей занимающихся на начальном этапе подготовки.

8. Навыки проведения тренировочных занятий по пилотированию с учетом особенностей занимающихся на начальном этапе подготовки.

9. Навыки проведения тренировочных занятий по групповой акробатике с учетом особенностей занимающихся на начальном этапе подготовки.

10. Навыки проведения тренировочных занятий по общефизической подготовке с учетом особенностей занимающихся на начальном этапе подготовки.
11. Навыки проведения тренировочных занятий по скоростному пилотированию с учетом особенностей занимающихся на тренировочном этапе подготовки.
12. Навыки проведения тренировочных занятий по пилотированию с учетом особенностей занимающихся на тренировочном этапе подготовки.
13. Навыки проведения тренировочных занятий по групповой акробатике с учетом особенностей занимающихся на тренировочном этапе подготовки.
14. Навыки проведения тренировочных занятий по групповой акробатике с учетом особенностей занимающихся на тренировочном этапе подготовки.
15. Определение уровня работоспособности парашютистов в скоростном пилотировании.
16. Определение уровня работоспособности парашютистов в купольном пилотировании.
17. Определение уровня работоспособности парашютистов в групповой акробатике.
18. Определение уровня работоспособности парашютистов в купольному пилотированию.
19. Определение уровня работоспособности парашютистов в ходе соревновательной деятельности.
20. Выполнение функции старшего судьи при проведении соревнований по скоростному пилотированию.
21. Выполнение функции старшего судьи при проведении соревнований по комбинированному виду.
22. Выполнение функции секретаря при проведении соревнований по скоростному пилотированию.
23. Выполнение функции секретаря при проведении соревнований по комбинированному виду.
24. Применение методики по определению антропометрических особенностей занимающихся при реализации системы отбора и спортивной ориентации в парашютном спорте.
25. Применение методики по определению физических особенностей занимающихся при реализации системы отбора и спортивной ориентации в парашютном спорте.
26. Применение методики по определению психических особенностей занимающихся при реализации системы отбора и спортивной ориентации в парашютном спорте.
27. Разработка годового плана подготовки парашютистов на тренировочном этапе многолетней подготовки (начальной специализации).
28. Разработка годового плана подготовки парашютистов на тренировочном этапе многолетней подготовки (углубленной специализации).
29. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в скоростном пилотировании.
30. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в купольном пилотировании.
31. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в групповой акробатике из пневматического (лазерного) пистолета.
32. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в купольному пилотированию.
33. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в малой авиации.

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

1. Разработка тренировочной программы подготовки парашютистов на этапе совершенствования спортивного мастерства.
2. Планирование тренировочных занятий в парашютном спорте с учетом особенностей занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.
3. Проведение тренировочных занятий парашютистов по скоростному пилотированию с учетом особенностей занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.
4. Проведение тренировочных занятий парашютистов по пилотированию с учетом особенностей занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства
5. Проведение тренировочных занятий парашютистов по групповой акробатике с учетом особенностей занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства
6. Проведение тренировочных занятий парашютистов в комбинированном виде с учетом особенностей занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.
7. Проведение тренировочных занятий парашютистов по купольному пилотированию с учетом особенностей занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства
8. Проведение тренировочных занятий парашютистов по групповой акробатике с учетом особенностей занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства
9. Определение уровня специализированных качеств у парашютистов в скоростном пилотировании.
10. Определение уровня специализированных качеств у парашютистов в скоростном пилотировании.
11. Определение уровня специализированных качеств у парашютистов в групповой акробатике.
12. Определение уровня специализированных качеств у парашютистов в купольному пилотированию.
13. Определение уровня специализированных качеств у парашютистов в комплексном виде.
14. Организация и проведение соревнований по скоростному пилотированию.
15. Организация и проведение соревнований по комбинированному виду парашютном спорте.
16. Организация и проведение соревнований по купольному пилотированию.
17. Организация и проведение соревнований по групповой акробатике.
18. Разработка подготовительного периода годового плана подготовки парашютистов на этапе совершенствования спортивного мастерства.
19. Разработка соревновательного периода годового плана подготовки парашютистов на этапе совершенствования спортивного мастерства.
20. Разработка переходного периода годового плана подготовки парашютистов на этапе совершенствования спортивного мастерства.
21. Учет взаимовлияния нагрузок в малой авиации при разработке годового плана подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства.
22. Учет взаимовлияния нагрузок видах парашютного спорта при разработке годового плана подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства
23. Учет взаимовлияния нагрузок в технических видах парашютном спорте при разработке годового плана подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства

24. Сохранение и поддержание уровня спортивной подготовленности в скоростном пилотировании.
25. Сохранение и поддержание уровня спортивной подготовленности в купольном пилотировании.
26. Сохранение и поддержание уровня спортивной подготовленности в групповой акробатике.
27. Сохранение и поддержание уровня спортивной подготовленности в купольному пилотированию.
28. Сохранение и поддержание уровня спортивной подготовленности в парашютном спорте.
29. Сохранение и поддержание уровня спортивной подготовленности в технических видах парашютном спорте.
30. Оценка процесса индивидуальной спортивной деятельности в скоростном пилотировании.
31. Оценка процесса индивидуальной спортивной деятельности в групповой акробатике.
32. Оценка процесса индивидуальной спортивной деятельности в купольном пилотировании.
33. . Оценка процесса индивидуальной спортивной деятельности в купольному пилотированию.
34. Оценка результатов индивидуальной спортивной деятельности за период обучения в вузе.

**6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)
«Спортивно-педагогическое совершенствование (парашютный спорт и малая авиация)»**

а) Основная литература:

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

б) Дополнительная литература:

1. Волобуева И.В. Анализ ошибочных действий начинающих парашютистов, обучающихся свободному падению по ускоренной программе = The analysis of erroneous actions of the beginning parachutists trained to free falling under the accelerated program / И.В. Волобуева // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. - 2009. - N 1. - С. 13-20.

 [HTTP://lib.sportedu.ru/Press/TPPEVS/2009N1/p13-20.htm](http://lib.sportedu.ru/Press/TPPEVS/2009N1/p13-20.htm)

2. Волобуева И.В. Анализ программ подготовки начинающих парашютистов в аэроклубах и парашютных клубах России и Украины = Analysis of training programs for beginner skydivers in air clubs and parachute clubs in Russia and Ukraine / Волобуева Инна Валерьевна // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. - 2010. - N 1. - С. 14-17.

 [HTTP://lib.sportedu.ru/Press/TPPEVS/2010N1/p14-17.htm](http://lib.sportedu.ru/Press/TPPEVS/2010N1/p14-17.htm)

3. Волобуева И.В. Программа ускоренного обучения начинающих парашютистов в системе парашютной подготовки / И.В. Волобуева // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. - 2008. - N 2 (14). - С. 71-76.

4. Волобуева И.В. Рационализация системы подготовки начинающих парашютистов / Волобуева И.В. // 5 Международная научно-практическая конференция "Экстремальная деятельность человека. Проблемы и перспективы подготовки специалистов", 20-22 мая 2010 г. : тез. докл. / [под ред. Ю.В. Байковского] ; М-во спорта, туризма и молодеж. политики РФ, Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма, Каф. теории и методики приклад. видов спорта и экстрем. деятельности РГУФКСИТ. - М., 2010. - С. 153-155.

5. Волобуева И.В. Теория и методика малой авиации и парашютного спорта : прагр. дисциплины : учеб. программа федер. компонента цикла СД ГОС по специальности 032101.65 : утв. на каф. ТиМ ПВСиЭД : утв. экспертно-метод. Советом / Волобуев И В., Кадрова А.В. ; Федер. гос. бюджетное образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", Каф. теории и методики приклад. видов спорта и экстрем. деятельности. - М., 2011. - 102 с.: табл.

6. Гримак Л.П. Психологическая подготовка парашютиста / Гримак Леонид Павлович. - Изд. 2-е, испр. и доп. - М.: ДОСААФ, 1971. - 208 с.: ил.

7. Гримак Л.П. Психологическая подготовка парашютиста / Л. Гримак ; под ред. А.Е. Мазина. - М.: ДОСААФ, 1966. - 127 с.: ил.

8. Гуськов А.С. Подготовка спортсмена-парашютиста. М.: изд-во ДОСААФ СССР, 1976г. 118с.

9. История свободного полета // Спортивная Россия. - 2005. - N 1. - С. 108-111.

10. Климова Т.М. Специальная физическая подготовленность спортсменов в классическом парашютизме / Климова Т.М., Куприн В.М. // Теория и практика физ. культуры. - 1996. - N 3. - С. 23-24,37-39.

 [HTTP://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/1996N3/p23-24,37-39.htm](http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/1996N3/p23-24,37-39.htm)

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

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

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

– *программное обеспечение дисциплины (модуля):*

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

	<p><i>-Microsoft Word</i> <i>-Microsoft Excel</i> <i>-Microsoft PowerPoint</i> <i>-Microsoft Outlook</i></p>	<p>образовательной, научной, административной, управленческой или иной практической деятельности Университета. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС Университета в соответствии с приказом Минспорта России от 08 сентября 2017 года № 796 в составе: <i>Редактор текстовый,</i> <i>Редактор табличный,</i> <i>Редактор деловой графики и презентаций</i> <i>Почтовая программа, организатор, планировщик задач.</i></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)

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

1.2. Специализированный зал, батут, легкоатлетический манеж, тир аэродром.

1.3. Оборудование для проведения методических и самостоятельных занятий

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

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

1.3.3. Ноутбук Aser Aspire 5100 series – 2008 г.

1.3.4. Принтер HP LaserJet 1320 – 2007 г.

1.3.5. Сканер EPSON 2480 – 2005 г.

1.3.6. Копировальный аппарат Canon MF 4150 – 2007 г.

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

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

1.3.9. Плеер DVD BVK – 2007 г.

1.3.10. Принтер HP LaserJet P2015D – 2007 г.

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

1.3.12. Монитор сердечного ритма Polar S-610.

7.6. Спортивный инвентарь

7.6.1. Парашют .

7.6.2. Самолет

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (парашютный спорт и малая авиация)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, 10 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

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

Форма промежуточной аттестации: *дифференцированный 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	Контроль освоения практических навыков: 1. Педагогические умения и навыки проведения подготовительной части занятий по видам парашютном спорте 2. Подготовка мест занятий по видам парашютном спорте и изучение инструкций по технике безопасности 3. Занятия видами парашютном спорте по программе начальной подготовки 4. Профессионально-педагогических навыки проведения комплексов упражнений общефизической направленности 5. Занятия по анализу техники видов парашютном спорте 6. Составление комплекса упражнений по общей физической подготовке парашютистов. 7. Формирование навыков судейства соревнований в качестве младших судей по скоростному пилотированию и пилотированию в комплексе парашютном спорте	1-4 недели 1-4 недели 5-8 недели 9-13 недели 14-15 и 20-25 недели 26-20 недели 31-35 недели	5 5 10 10 10 10 5
3	Микрозачет по общей и специальной физической подготовке	42 неделя	20
4	Сдача дифференцированного зачета (промежуточный контроль)	43-44 недели	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 дифференцированному зачету.

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

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

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся дифференцированным зачетом

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) «Спортивно-педагогическое совершенствование (парашютный спорт и малая авиация)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, 10 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения

II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

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

Форма промежуточной аттестации: *дифференцированный 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	Контроль освоения практических навыков: 1. Педагогические умения и навыки проведения основной и заключительной частей занятий по видам парашютном спорте. 2. Занятия видами парашютном спорте по программе тренировочного этапа 3. Самоконтроль в процессе занятий видами парашютном спорте. 4. Профессионально-педагогических навыки проведения комплексов упражнений по специальной физической подготовке. 5. Занятия по анализу тактики в видах парашютном спорте. 6. Методики обучения видам парашютном спорте. 7. Составление комплекса упражнений по специальной физической подготовке парашютистов. 8. Формирование навыков судейства соревнований в качестве младших судей в комбинированном виде, фехтовании и купольному пилотированию.	1-2 недели 3-10 недели 3-10 недели 11-15 недели 20-21 недели 22-33 недели 34-35 недели 36-39 недели	10 5 5 5 5 20 5 5
3	Микрозачет по общей и специальной физической подготовке	39 неделя	10
4	Сдача экзамена (рубежный контроль)	45 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 дифференцированному зачету.

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

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

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся дифференцированным зачетом

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) «Спортивно-педагогическое совершенствование (парашютный спорт и малая авиация)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, 10 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения

III. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

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

Форма промежуточной аттестации: *дифференцированный 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	Контроль освоения практических навыков: 1. Педагогические умения и навыки проведения занятий с группами начальной подготовки и учебно-тренировочными группами ДЮСШ по видам парашютном спорте 2. Реализация системы отбора и спортивной ориентации в группах ДЮСШ по парашютному спорту 3. Изучение структуры и организации работы ДЮСШ, по парашютному спорту. 4. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий современным пятиборьем 5. Разработка годового плана подготовки парашютистов на тренировочном этапе. 6. Навыки определения уровня работоспособности спортсменов в видах парашютном спорте. 7. Хронометраж занятий по видам парашютном спорте. 8. Формирование навыков судейства в качестве старших судей в скоростном пилотировании и купольном пилотировании	3-12 недели 13-15 недели 16-17 недели 28-34 недели 22-23 недели 24-26 недели 27 неделя 35-36 недели	5 5 5 10 10 10 10
3	Микрозачет по физической подготовке	38 неделя	10
4	Сдача дифференцированный зачет (промежуточный контроль)	44-45 недели	15
	Всего:		100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

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

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся дифференцированным зачетом**

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) «Спортивно-педагогическое совершенствование (парашютный спорт и малая авиация)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, 10 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

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

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Контроль освоения практических навыков: 1. Проведение занятий с группами спортивного совершенствования в ДЮСШ по парашютному спорту 2. Сохранение и поддержание спортивной формы 3. Оценка процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности 4. Разработка годового плана подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства по парашютному спорту. 5. Навыки определения уровня специализированных качеств у спортсменов в видах парашютном спорте. 6. Организация и проведение соревнований.	1-7 недели 8-15 недели 21-24 недели 29-30 недели 31-33 недели 34-38 недели	10 10 10 10 10 10
3	Микрозачет по физической подготовке	39 неделя	10
4	Сдача экзамена (рубежный контроль)	40 неделя	20
	Всего:		100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

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

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

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



Институт спорта и физического воспитания

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

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

**«Б1.В.ОД.11 Спортивно-педагогическое совершенствование (парашютный спорт и
малая авиация)»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

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

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

Форма обучения: *заочная*
Год набора 2016 г.

Москва – 2017 г.

1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 20 зачетных единиц.

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

3. Цель освоения дисциплины (модуля): обеспечить формирование у студентов навыков организации и проведения тренировочных занятий по видам парашютном спорте и поддержание спортивной формы. Данная дисциплина реализуется на русском языке

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

В результате освоения дисциплины, студент должен обладать следующими компетенциями:

– 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 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 оценивать физические способности и функциональное состояние занимающихся, технику выполнения физических упражнений (ОПК-5);

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

– 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 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).

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

№	Разделы (модули) дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (парашютный спорт и малая авиация)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Организация и проведение занятий по видам парашютном спорте	1-2	12	62		Дифференцированный зачет
2.	Формирование навыков совершенствования физических качеств пилотов и парашютистов		10	30		
3.	Освоение методики технико-тактической подготовки пилотов и парашютистов		10	30		
4.	Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий		10	30		
5.	Организация и проведение соревнований		10	30		
1	Организация и проведение занятий по видам малой авиации и парашютного спорта	3-4	20	12		Дифференцированный зачет
2.	Формирование навыков совершенствования физических качеств пилотов и парашютистов		10	8		
3.	Освоение методик технико-тактической подготовки пилотов и парашютистов		20	12		
4.	Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий		4	8		
5.	Организация и проведение соревнований		6	26		
1	Организация и проведение занятий по видам парашютного спорта и малой авиации	5-6	24	18		Дифференцированный зачет

4.	Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий			16		
5.	Управление процессом спортивной подготовки пилотов и парашютистов		20	16		
6.	Организация и проведение соревнований		16	16		
1	Организация и проведение занятий по видам малой авиации и парашютного спорта	3-4	20	12		Дифференцированный зачет
2.	Формирование навыков совершенствования физических качеств пилотов и парашютистов		10	8		
3.	Освоение методик технико-тактической подготовки пилотов и парашютистов		20	12		
4.	Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий		4	8		
1	Организация и проведение занятий по видам малой авиации и парашютного спорта	9-10	20	109	9	Экзамен
4.	Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий		2	8		
5.	Управление процессом спортивной подготовки		20	20		
6.	Организация и проведение соревнований		18	28		
Всего: 720 часов (20 зачетных единиц)			90	621	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 методик прикладных видов спорта и экстремальной
деятельности**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**«Б1.В.ОД.11 Спортивно-педагогическое совершенствование (малая
авиация и парашютный спорт)»**

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

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*
Год набора 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 фехтования, современного
пятиборья, восточных боевых искусств
(наименование)
Протокол № от «»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:

Волобуева Инна Валериевна, преподаватель кафедры ТиМ прикладных видов спорта и экстремальной деятельности (малая авиация и парашютный спорт)

Рецензент:

Рецензент:

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

1. Цель освоения дисциплины (модуля) «Спортивно-педагогическое совершенствование (малая авиация и парашютный спорт)» – обеспечить формирование у студентов навыков организации и проведения тренировочных занятий по видам малой авиации и парашютного спорта и поддержание спортивной формы. Данная дисциплина реализуется на русском языке.

2. Место дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (малая авиация и парашютный спорт)» в структуре основной образовательной программы (ООП) бакалавриата

Учебная дисциплина «Спортивно-педагогическое совершенствование (малая авиация и парашютный спорт)» относится к профессиональному циклу вариативной части ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» по профилю «Спортивная подготовка». Особое место данной дисциплины в подготовке бакалавра обусловлено необходимостью формирования у выпускников практические навыки решения сложных задач в различных ситуациях их спортивно-педагогической деятельности в области малой авиации и парашютного спорта.

Изучение данного курса тесно связано с такими дисциплинами, как Теория и методика избранного вида спорта, теория и методика физической культуры, теория и методика спорта, психология физической культуры, физиология спорта, биомеханика двигательной деятельности и спортивная метрология, безопасность жизнедеятельности, восстановление в спорте, врачебный контроль, аналогичные видам малой авиации и парашютного 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-2	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – основы применения упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий в различных видах малой авиации и парашютного спорта; – методику применения средств из базовых видов спорта в общефизической подготовке парашютистов. <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – применять упражнения из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по видам малой авиации и парашютного спорта; – применять средства базовых видов спорта для общефизической подготовки пилотов и парашютистов. <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками использования упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по видам малой авиации и парашютного спорта с учетом особенностей занимающихся, на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры; – навыками использования средств из базовых видов спорта в общефизической подготовке пилотов и парашютистов. 	1-2		
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – основы применения упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий в различных видах малой авиации и парашютного спорта. <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – применять упражнения из базовых видов спорта в заключительной части занятий по видам малой авиации и парашютного спорта. <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками использования упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий по видам малой авиации и парашютного спорта с учетом особенностей занимающихся, на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры. 	3-4		
ОПК-3	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – разрабатывать и реализовывать тренировочные программы спортивной подготовки в малой авиации и парашютном спорте на начальном и тренировочном этапах подготовки. <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками планирования и проведения тренировочных занятий в малой авиации и парашютном спорте с учетом особенностей занимающихся на начальном и тренировочном этапах подготовки. 	5-6		

	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – разрабатывать и реализовывать тренировочные программы спортивной подготовки в малой авиации и парашютном спорте на этапе совершенствования спортивного мастерства. <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками планирования и проведения тренировочных занятий в малой авиации и парашютном спорте с учетом особенностей занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства. 	7-8		
ОПК-5	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – основы правильной техники выполнения основных соревновательных упражнений в малой авиации и парашютном спорте <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – анализировать технику выполнения упражнений в видах малой авиации и парашютном спорте 	1-2		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – анализировать тактику в видах малой авиации и парашютном спорте. 	3-4		
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками определения уровня работоспособности спортсменов в видах малой авиации и парашютном спорте. 	5-6		
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками определения уровня специализированных качеств у спортсменов в видах малой авиации и парашютном спорте 	7-8		
ОПК-8	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять функции помощников судей на соревнованиях по малой авиации и парашютном спорте 	1-2		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять функции младших судей на соревнованиях по малой авиации и парашютном спорте 	3-4		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять функции старших судей и секретарей при проведении соревнований по малой авиации и парашютном спорте 	5-6		
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками организации и проведения соревнований в отдельных видах по малой авиации и по парашютному спорту 	7-8		
ПК-10	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – современными методиками по определению антропометрических, физических и психических особенностей занимающихся при реализации системы отбора и спортивной ориентации в для малой авиации и для парашютного спорта 	5-6		
ПК-11	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – разрабатывать годовой план подготовки спортсменов на тренировочном этапе многолетней подготовки в малой авиации и в парашютном спорте 	5-6		
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками разработки годового плана подготовки 	7-8		

	спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства малой авиации и в парашютном спорте			
ПК-14	<i>Уметь:</i> – владеть техникой видов малой авиации и в парашютном спорте	1-2		
	<i>Владеть:</i> – умением выразительной демонстрации техники соревновательных упражнений и технико-тактических действий в малой авиации и в парашютном спорте	3-4		
	<i>Владеть:</i> – умением осуществлять совершенствование индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий малой авиации и в парашютном спорте	5-6		
ПК-15	<i>Уметь:</i> – осуществлять самоконтроль на занятиях различными видами малой авиации и в парашютном спорте.	3-4		
	<i>Владеть:</i> умением сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности – оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности.	7-8		

4. Структура и содержание дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (малая авиация и парашютный спорт)»

4.1 Очная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет 20 зачетных единиц, экзамены – 9 часов, аудиторных занятий – 232 часа, самостоятельная работа студентов – 479 час.

Условные обозначения: П – практические занятия (семинары, зачеты, учебно-методическая и учебная практика); СРС – самостоятельная работа студентов.

№	Разделы (модули) дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (парашютный спорт и малая авиация)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
I курс	Всего: 234 часа	1-2	52	182		Дифференцированный зачет
1.	Организация и проведение занятий по видам малой авиации и парашютного спорта		12	62		

1.1	Педагогические умения и навыки проведения подготовительной части занятий по видам малой авиации и парашютного спорта		4	10		
1.5	Подготовка мест занятий по видам малой авиации и парашютного спорта и изучение инструкций по технике безопасности			10		
1.6	Занятия видами малой авиации и парашютного спорта по программе начальной подготовки		8	42		
2.	Формирование навыков совершенствования физических качеств пилотов и парашютистов		10	30		
2.1	Профессионально-педагогические навыки проведения комплексов упражнений общефизической направленности		10	30		
3.	Освоение методики технико-тактической подготовки пилотов и парашютистов		10	30		
3.1	Занятия по анализу техники видов парашютного спорта		10	30		
4.	Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий		10	30		
4.1	Составление комплекса упражнений общефизической и оздоровительной направленности		10	30		
6.	Организация и проведение соревнований		10	30		
6.1	Формирование навыков судейства соревнований в качестве помощников судей на соревнованиях по самолетному спорту и по парашютному спорту		10	30		
П курс	Всего:126часа (3,5 зачетных единиц)	3-4	60	66		Дифференцированный зачет
1	Организация и проведение занятий по видам малой авиации и парашютного спорта		20	12		

1.2	Педагогические умения и навыки проведения основной и заключительной части занятий по видам малой авиации и парашютного спорта		4	8		
1.7	Занятия видами малой авиации и парашютного спорта по программе тренировочного этапа		10			
1.8	Самоконтроль в процессе занятий видами малой авиации и парашютного спорта		6	4		
2.	Формирование навыков совершенствования физических качеств пилотов и парашютистов		10	8		
2.2	Профессионально-педагогические навыки проведения комплексов упражнений по специальной физической подготовке		10	8		
3.	Освоение методик технико-тактической подготовки пилотов и парашютистов		20	12		
3.2	Занятия по анализу тактики в видах малой авиации и парашютного спорта		4	4		
3.3	Методики обучения видам малой авиации и парашютного спорта		16	8		
4.	Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий		4	8		
4.2	Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке пилотов и парашютистов		4	8		
6.	Организация и проведение соревнований		6	26		
6.2	Формирование навыков судейства соревнований в качестве помощников судей малой авиации и парашютного спорта		6	26		
III курс	Всего:126 часов (3,5 зачетных единиц)	5-6	60	66		Дифференцированный зачет
1	Организация и проведение занятий по видам парашютного спорта и малой авиации		24	18		

1.3	Педагогические умения и навыки проведения занятий с группами начальной подготовки и тренировочными группами малой авиации и парашютного спорта		2	6		
1.9	Реализация системы отбора и спортивной ориентации в группах малой авиации и парашютного спорта		2	4		
1.10	Изучение структуры и организации работы клубов малой авиации и парашютного спорта			8		
1.11	Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий малой авиации и парашютного спорта		20			
4.	Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий			16		
4.3	Разработка годового плана подготовки спортсменов на начальном и тренировочном этапах многолетней подготовки в малой авиации и парашютного спорта			16		
5.	Управление процессом спортивной подготовки		20	16		
5.1	Навыки определения уровня работоспособности спортсменов в видах малой авиации и парашютного спорта		10	8		
5.2	Хронометраж занятий по видам малой авиации и парашютного спорта		10	8		
6.	Организация и проведение соревнований		16	16		
6.3	Формирование навыков судейства в качестве судей в малой авиации и парашютного спорта		16	16		
IV курс	Всего:234 часа (6,5 зачетных единиц)	7-8	60	165	9	Экзамен
1	Организация и проведение занятий по видам малой авиации и парашютного спорта		20	109		

1.4	Проведение занятий с группами совершенствования спортивного мастерства по малой авиации и парашютного спорта		8	8		
1.12	Сохранение и поддержание спортивной формы		8	96		
1.13	Оценка процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности		4	5		
4.	Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий		2	8		
4.4	Разработка годового плана подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства по малой авиации и парашютного спорта		2	8		
5.	Управление процессом спортивной подготовки		20	20		
5.3	Навыки определения уровня специализированных качеств у спортсменов в видах малой авиации и парашютного спорта		20	20		
6.	Организация и проведение соревнований		18	28		
6.4	Разработка и написание положения о соревнованиях по малой авиации и парашютного спорта		4	4		
6.5	Составление сметы на проведение соревнований по малой авиации и парашютного спорта		4	4		
6.6	Организация и проведение соревнований в отдельных видах малой авиации и парашютного спорта		10	20		
Всего: 720 часов (20 зачетных единиц)			232	479	9	

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Спортивно-педагогическое совершенствование (малая авиация и парашютный спорт)»

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

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

5.2.1. Содержание зачетных требований для студентов во II семестре очной формы обучения:

Вопросы для устного ответа:

1. Основы применения упражнений в подготовительной части занятий для начинающих парашютистов
2. Основы применения упражнений в подготовительной части занятий по групповой акробатике.
3. Основы применения упражнений из различных видов спорта в подготовительной части занятий по базовому курсу в купольном пилотировании.
4. Основы применения упражнений из различных видов спорта в подготовительной части занятий по скоростному пилотированию.
5. Основы применения упражнений из различных видов спорта в подготовительной части занятий по действиям в особых случаях.
6. Основы применения средств и методов из базовых видов спорта в общефизической подготовке.
7. Особенности применения упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по видам малой авиации.
8. Особенности применения упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по видам парашютного спорта.
9. Особенности применения упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по скоростному пилотированию.
10. Особенности применения упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по групповой акробатике.
11. Особенности применения упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по купольному пилотированию.
12. Применение средств из базовых видов спорта для общефизической подготовки парашютистов.
13. Навыки использования упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по скоростному пилотированию.
14. Навыки использования упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по пилотированию.
15. Навыки использования упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по купольному пилотированию.
16. Навыки использования упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по групповой акробатике.
17. Навыки использования средств из базовых видов спорта в общефизической подготовке.

18. Основы правильной техники пилотирования.
19. . Основы правильной техники выполнения старта.
20. Основы правильной техники выполнения поворотов в пилотировании.
21. Основы правильной техники бега на средние и длинные дистанции.
22. Основы правильной техники старта в пилотировании.
23. Основы правильной техники групповой акробатике.
24. Основы правильной техники купольном пилотировании.
25. Основы правильной техники выполнения основных приемов и действий в скоростном пилотировании.
26. Показ и анализ техники пилотирования.
27. Показ и анализ техники старта в пилотировании.
28. Показ и анализ поворотов в пилотировании.
29. Показ и анализ техники бега на средние и длинные дистанции.
30. Показ и анализ техники старта в пилотировании.
31. Показ и анализ техники групповой акробатике.
32. Показ и анализ техники купольном пилотировании.
33. Показ и анализ техники выполнения основных приемов и действий в скоростном пилотировании.
34. Судейство соревнований в качестве младших судей в парашютном спорте.
35. Судейство соревнований в качестве младших судей малой авиации.

5.2.2. Содержание зачетных требований для студентов в IV семестре очной формы обучения:

Вопросы для устного ответа:

1. .Основы применения упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий по скоростному пилотированию.
2. Основы применения упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий по пилотированию.
3. Основы применения упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по скоростному пилотированию.
4. Основы применения упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по купольному пилотированию.
5. Основы применения упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по групповой акробатике.
6. Особенности применения упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий по скоростному пилотированию.
7. Особенности применения упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий по пилотированию.
8. Особенности применения упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий по групповой акробатике.
9. Особенности применения упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий по купольному пилотированию.
10. Особенности применения упражнений из базовых видов спорта в основной части занятий по групповой акробатике.
11. Навыки использования упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий по скоростному пилотированию, с учетом особенностей занимающихся, на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры.
12. Навыки использования упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий по пилотированию, с учетом особенностей занимающихся, на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры.

13. Навыки использования упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий по групповой акробатике, с учетом особенностей занимающихся, на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры.

14. Навыки использования упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий по купольному пилотированию, с учетом особенностей занимающихся, на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры.

15. Навыки использования упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий по групповой акробатике, с учетом особенностей занимающихся, на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры.

16. Анализ тактики групповой акробатики.

17. Анализ тактики скоростного пилотирования.

18. Анализ тактики скоростного и купольного пилотирования.

19. Анализ тактики управления различными летательными аппаратами.

20. Анализ тактики купольном пилотировании.

21. Анализ тактики подготовки аппарата к соревновательному старту.

22. Анализ тактики ведения комплексного соревновательного упражнения.

23. Особенности выполнения функций младших судей по групповой акробатике.

24. Особенности выполнения функций младших судей по купольному пилотированию.

25. Умение выразительной демонстрации техники пилотирования парашюта.

26. Умение выразительной демонстрации техники пилотирования летательного аппарата.

27. Умение выразительной демонстрации техники стрельбы из пневматического (лазерного) пистолета.

28. Умение выразительной демонстрации техники купольного пилотирования.

29. Умение выразительной демонстрации групповой акробатики.

30. Осуществление самоконтроля на занятиях по скоростному пилотированию.

31. Осуществление самоконтроля на занятиях по пилотированию.

32. Осуществление самоконтроля на занятиях по групповой акробатике.

33. Осуществление самоконтроля на занятиях по купольному пилотированию.

34. Осуществление самоконтроля на занятиях по групповой акробатике.

35. Осуществление самоконтроля между занятиями различными видами современного парашютного спорта.

5.2.3. Содержание зачетных требований для студентов во VI семестре очной формы обучения:

Вопросы для устного ответа:

1. Разработка программы спортивной подготовки в парашютном спорте на начальном этапе.

2. Разработка программы спортивной подготовки в парашютном спорте на тренировочном этапе.

3. Особенности реализации программы спортивной подготовки в парашютном спорте на начальном этапе.

4. Особенности реализации программы спортивной подготовки в парашютном спорте на тренировочном этапе.

5. Навыки планирования тренировочных занятий в парашютном спорте с учетом особенностей занимающихся на начальном этапе многолетней подготовки.

6. Навыки планирования занятий в парашютном спорте с учетом особенностей занимающихся на тренировочном этапе многолетней подготовки.

7. Навыки проведения тренировочных занятий по скоростному пилотированию с учетом особенностей занимающихся на начальном этапе подготовки.

8. Навыки проведения тренировочных занятий по пилотированию с учетом особенностей занимающихся на начальном этапе подготовки.
9. Навыки проведения тренировочных занятий по групповой акробатике с учетом особенностей занимающихся на начальном этапе подготовки.
10. Навыки проведения тренировочных занятий по общефизической подготовке с учетом особенностей занимающихся на начальном этапе подготовки.
11. Навыки проведения тренировочных занятий по скоростному пилотированию с учетом особенностей занимающихся на тренировочном этапе подготовки.
12. Навыки проведения тренировочных занятий по пилотированию с учетом особенностей занимающихся на тренировочном этапе подготовки.
13. Навыки проведения тренировочных занятий по групповой акробатике с учетом особенностей занимающихся на тренировочном этапе подготовки.
14. Навыки проведения тренировочных занятий по групповой акробатике с учетом особенностей занимающихся на тренировочном этапе подготовки.
15. Определение уровня работоспособности парашютистов в скоростном пилотировании.
16. Определение уровня работоспособности парашютистов в купольном пилотировании.
17. Определение уровня работоспособности парашютистов в групповой акробатике.
18. Определение уровня работоспособности парашютистов в купольному пилотированию.
19. Определение уровня работоспособности парашютистов в ходе соревновательной деятельности.
20. Выполнение функции старшего судьи при проведении соревнований по скоростному пилотированию.
21. Выполнение функции старшего судьи при проведении соревнований по комбинированному виду.
22. Выполнение функции секретаря при проведении соревнований по скоростному пилотированию.
23. Выполнение функции секретаря при проведении соревнований по комбинированному виду.
24. Применение методики по определению антропометрических особенностей занимающихся при реализации системы отбора и спортивной ориентации в парашютном спорте.
25. Применение методики по определению физических особенностей занимающихся при реализации системы отбора и спортивной ориентации в парашютном спорте.
26. Применение методики по определению психических особенностей занимающихся при реализации системы отбора и спортивной ориентации в парашютном спорте.
27. Разработка годового плана подготовки парашютистов на тренировочном этапе многолетней подготовки (начальной специализации).
28. Разработка годового плана подготовки парашютистов на тренировочном этапе многолетней подготовки (углубленной специализации).
29. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в скоростном пилотировании.
30. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в купольном пилотировании.
31. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в групповой акробатике из пневматического (лазерного) пистолета.

32. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в купольному пилотированию.

33. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в малой авиации.

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

1. Разработка тренировочной программы подготовки парашютистов на этапе совершенствования спортивного мастерства.

2. Планирование тренировочных занятий в парашютном спорте с учетом особенностей занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.

3. Проведение тренировочных занятий парашютистов по скоростному пилотированию с учетом особенностей занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.

4. Проведение тренировочных занятий парашютистов по пилотированию с учетом особенностей занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства

5. Проведение тренировочных занятий парашютистов по групповой акробатике с учетом особенностей занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства

6. Проведение тренировочных занятий парашютистов в комбинированном виде с учетом особенностей занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.

7. Проведение тренировочных занятий парашютистов по купольному пилотированию с учетом особенностей занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства

8. Проведение тренировочных занятий парашютистов по групповой акробатике с учетом особенностей занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства

9. Определение уровня специализированных качеств у парашютистов в скоростном пилотировании.

10. Определение уровня специализированных качеств у парашютистов в скоростном пилотировании.

11. Определение уровня специализированных качеств у парашютистов в групповой акробатике.

12. Определение уровня специализированных качеств у парашютистов в купольному пилотированию.

13. Определение уровня специализированных качеств у парашютистов в комплексном виде.

14. Организация и проведение соревнований по скоростному пилотированию.

15. Организация и проведение соревнований по комбинированному виду парашютном спорте.

16. Организация и проведение соревнований по купольному пилотированию.

17. Организация и проведение соревнований по групповой акробатике.

18. Разработка подготовительного периода годового плана подготовки парашютистов на этапе совершенствования спортивного мастерства.

19. Разработка соревновательного периода годового плана подготовки парашютистов на этапе совершенствования спортивного мастерства.

20. Разработка переходного периода годового плана подготовки парашютистов на этапе совершенствования спортивного мастерства.

21. Учет взаимовлияния нагрузок в малой авиации при разработке годового плана подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства.

22. Учет взаимовлияния нагрузок видах парашютного спорта при разработке годового плана подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства
23. Учет взаимовлияния нагрузок в технических видах парашютном спорте при разработке годового плана подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства
24. Сохранение и поддержание уровня спортивной подготовленности в скоростном пилотировании.
25. Сохранение и поддержание уровня спортивной подготовленности в купольном пилотировании.
26. Сохранение и поддержание уровня спортивной подготовленности в групповой акробатике.
27. Сохранение и поддержание уровня спортивной подготовленности в купольному пилотированию.
28. Сохранение и поддержание уровня спортивной подготовленности в парашютном спорте.
29. Сохранение и поддержание уровня спортивной подготовленности в технических видах парашютном спорте.
30. Оценка процесса индивидуальной спортивной деятельности в скоростном пилотировании.
31. Оценка процесса индивидуальной спортивной деятельности в групповой акробатике.
32. Оценка процесса индивидуальной спортивной деятельности в купольном пилотировании.
33. . Оценка процесса индивидуальной спортивной деятельности в купольному пилотированию.
34. Оценка результатов индивидуальной спортивной деятельности за период обучения в вузе.

**6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)
«Спортивно-педагогическое совершенствование (парашютный спорт и малая авиация)»**

а) Основная литература:

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

б) Дополнительная литература:

1. Волобуева И.В. Анализ ошибочных действий начинающих парашютистов, обучающихся свободному падению по ускоренной программе = The analysis of erroneous actions of the beginning parachutists trained to free falling under the accelerated program / И.В. Волобуева // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. - 2009. - N 1. - С. 13-20.

 [HTTP://lib.sportedu.ru/Press/TPPEVS/2009N1/p13-20.htm](http://lib.sportedu.ru/Press/TPPEVS/2009N1/p13-20.htm)

2. Волобуева И.В. Анализ программ подготовки начинающих парашютистов в аэроклубах и парашютных клубах России и Украины = Analysis of training programs for beginner skydivers in air clubs and parachute clubs in Russia and Ukraine / Волобуева Инна Валерьевна // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. - 2010. - N 1. - С. 14-17.

[HTTP://lib.sportedu.ru/Press/TPPEVS/2010N1/p14-17.htm](http://lib.sportedu.ru/Press/TPPEVS/2010N1/p14-17.htm)

3. Волобуева И.В. Программа ускоренного обучения начинающих парашютистов в системе парашютной подготовки / И.В. Волобуева // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. - 2008. - N 2 (14). - С. 71-76.

4. Волобуева И.В. Рационализация системы подготовки начинающих парашютистов / Волобуева И.В. // 5 Международная научно-практическая конференция "Экстремальная деятельность человека. Проблемы и перспективы подготовки специалистов", 20-22 мая 2010 г. : тез. докл. / [под ред. Ю.В. Байковского] ; М-во спорта, туризма и молодеж. политики РФ, Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма, Каф. теории и методики приклад. видов спорта и экстрем. деятельности РГУФКСиТ. - М., 2010. - С. 153-155.

5. Волобуева И.В. Теория и методика малой авиации и парашютного спорта : прагр. дисциплины : учеб. программа федер. компонента цикла СД ГОС по специальности 032101.65 : утв. на каф. ТиМ ПВСиЭД : утв. экспертно-метод. Советом / Волобуев И В., Кадрова А.В. ; Федер. гос. бюджетное образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", Каф. теории и методики приклад. видов спорта и экстрем. деятельности. - М., 2011. - 102 с.: табл.

6. Гримак Л.П. Психологическая подготовка парашютиста / Гримак Леонид Павлович. - Изд. 2-е, испр. и доп. - М.: ДОСААФ, 1971. - 208 с.: ил.

7. Гримак Л.П. Психологическая подготовка парашютиста / Л. Гримак ; под ред. А.Е. Мазина. - М.: ДОСААФ, 1966. - 127 с.: ил.

8. Гуськов А.С. Подготовка спортсмена-парашютиста. М.: изд-во ДОСААФ СССР, 1976г. 118с.

9. История свободного полета // Спортивная Россия. - 2005. - N 1. - С. 108-111.

10. Климова Т.М. Специальная физическая подготовленность спортсменов в классическом парашютизме / Климова Т.М., Куприн В.М. // Теория и практика физ. культуры. - 1996. - N 3. - С. 23-24,37-39.

[HTTP://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/1996N3/p23-24,37-39.htm](http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/1996N3/p23-24,37-39.htm)

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

1. <http://pentathlon.org/rules>

2. <http://fencingmultimedia.com>

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

– *программное обеспечение дисциплины (модуля):*

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

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

– современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

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

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

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

1.2. Специализированный зал, батут, легкоатлетический манеж, тир аэродром.

1.3. Оборудование для проведения методических и самостоятельных занятий

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

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

1.3.3. Ноутбук Aser Aspire 5100 series – 2008 г.

1.3.4. Принтер HP LaserJet 1320 – 2007 г.

1.3.5. Сканер EPSON 2480 – 2005 г.

1.3.6. Копировальный аппарат Canon MF 4150 – 2007 г.

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

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

1.3.9. Плеер DVD ВВК – 2007 г.

1.3.10. Принтер HP LaserJet P2015D – 2007 г.

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

1.3.12. Монитор сердечного ритма Polar S-610.

7.6. Спортивный инвентарь

7.6.1. Парашют .

7.6.2. Самолет

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (парашютный спорт и малая авиация)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, 10 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

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

Форма промежуточной аттестации: *дифференцированный 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	Контроль освоения практических навыков: 1. Педагогические умения и навыки проведения подготовительной части занятий по видам парашютном спорте 2. Подготовка мест занятий по видам парашютном спорте и изучение инструкций по технике безопасности 3. Занятия видами парашютном спорте по программе начальной подготовки 4. Профессионально-педагогических навыки проведения комплексов упражнений общефизической направленности 5. Занятия по анализу техники видов парашютном спорте 6. Составление комплекса упражнений по общей физической подготовке парашютистов. 7. Формирование навыков судейства соревнований в качестве младших судей по скоростному пилотированию и пилотированию в комплексе парашютном спорте	1-4 недели 1-4 недели 5-8 недели 9-13 недели 14-15 и 20-25 недели 26-20 недели 31-35 недели	5 5 10 10 10 10 5
3	Микрозачет по общей и специальной физической подготовке	42 неделя	20
4	Сдача дифференцированного зачета (промежуточный контроль)	43-44 недели	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 дифференцированному зачету.

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

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

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся дифференцированным зачетом

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) «Спортивно-педагогическое совершенствование (парашютный спорт и малая авиация)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, 10 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения

II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

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

Форма промежуточной аттестации: *дифференцированный 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	Контроль освоения практических навыков: 1. Педагогические умения и навыки проведения основной и заключительной частей занятий по видам парашютном спорте. 2. Занятия видами парашютном спорте по программе тренировочного этапа 3. Самоконтроль в процессе занятий видами парашютном спорте. 4. Профессионально-педагогических навыки проведения комплексов упражнений по специальной физической подготовке. 5. Занятия по анализу тактики в видах парашютном спорте. 6. Методики обучения видам парашютном спорте. 7. Составление комплекса упражнений по специальной физической подготовке парашютистов. 8. Формирование навыков судейства соревнований в качестве младших судей в комбинированном виде, фехтовании и купольному пилотированию.	1-2 недели 3-10 недели 3-10 недели 11-15 недели 20-21 недели 22-33 недели 34-35 недели 36-39 недели	10 5 5 5 5 20 5 5
3	Микрозачет по общей и специальной физической подготовке	39 неделя	10
4	Сдача экзамена (рубежный контроль)	45 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 дифференцированному зачету.

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

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

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся дифференцированным зачетом

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) «Спортивно-педагогическое совершенствование (парашютный спорт и малая авиация)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, 10 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения

III. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

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

Форма промежуточной аттестации: *дифференцированный 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	Контроль освоения практических навыков: 1. Педагогические умения и навыки проведения занятий с группами начальной подготовки и учебно-тренировочными группами ДЮСШ по видам парашютном спорте 2. Реализация системы отбора и спортивной ориентации в группах ДЮСШ по парашютному спорту 3. Изучение структуры и организации работы ДЮСШ, по парашютному спорту. 4. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий современным пятиборьем 5. Разработка годового плана подготовки парашютистов на тренировочном этапе. 6. Навыки определения уровня работоспособности спортсменов в видах парашютном спорте. 7. Хронометраж занятий по видам парашютном спорте. 8. Формирование навыков судейства в качестве старших судей в скоростном пилотировании и купольном пилотировании	3-12 недели 13-15 недели 16-17 недели 28-34 недели 22-23 недели 24-26 недели 27 неделя 35-36 недели	5 5 5 10 10 10 10
3	Микрозачет по физической подготовке	38 неделя	10
4	Сдача дифференцированный зачет (промежуточный контроль)	44-45 недели	15
	Всего:		100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

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

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся дифференцированным зачетом**

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) «Спортивно-педагогическое совершенствование (парашютный спорт и малая авиация)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, 10 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

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

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Контроль освоения практических навыков: 1. Проведение занятий с группами спортивного совершенствования в ДЮСШ по парашютному спорту 2. Сохранение и поддержание спортивной формы 3. Оценка процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности 4. Разработка годового плана подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства по парашютному спорту. 5. Навыки определения уровня специализированных качеств у спортсменов в видах парашютном спорте. 6. Организация и проведение соревнований.	1-7 недели 8-15 недели 21-24 недели 29-30 недели 31-33 недели 34-38 недели	10 10 10 10 10 10
3	Микрозачет по физической подготовке	39 неделя	10
4	Сдача экзамена (рубежный контроль)	40 неделя	20
	Всего:		100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

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

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

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



Институт спорта и физического воспитания

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

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

**«Б1.В.ОД.11 Спортивно-педагогическое совершенствование (парашютный спорт и
малая авиация)»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

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

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

Форма обучения: *очная*
Год набора 2016 г.

Москва – 2017 г.

1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 20 зачетных единиц.

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

3. Цель освоения дисциплины (модуля): обеспечить формирование у студентов навыков организации и проведения тренировочных занятий по видам парашютного спорта и поддержание спортивной формы. Данная дисциплина реализуется на русском языке

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

В результате освоения дисциплины, студент должен обладать следующими компетенциями:

– 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 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 оценивать физические способности и функциональное состояние занимающихся, технику выполнения физических упражнений (ОПК-5);

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

– 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 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).

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

№	Разделы (модули) дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (парашютный спорт и малая авиация)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Организация и проведение занятий по видам парашютном спорте	1-2	12	62		Дифференцированный зачет
2.	Формирование навыков совершенствования физических качеств пилотов и парашютистов		10	30		
3.	Освоение методики технико-тактической подготовки пилотов и парашютистов		10	30		
4.	Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий		10	30		
5.	Организация и проведение соревнований		10	30		
1	Организация и проведение занятий по видам малой авиации и парашютного спорта	3-4	20	12		Дифференцированный зачет
2.	Формирование навыков совершенствования физических качеств пилотов и парашютистов		10	8		
3.	Освоение методик технико-тактической подготовки пилотов и парашютистов		20	12		
4.	Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий		4	8		
5.	Организация и проведение соревнований		6	26		
1	Организация и проведение занятий по видам парашютного спорта и малой авиации	5-6	24	18		Дифференцированный зачет

4.	Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий			16		
5.	Управление процессом спортивной подготовки пилотов и парашютистов		20	16		
6.	Организация и проведение соревнований		16	16		
1	Организация и проведение занятий по видам малой авиации и парашютного спорта	7-8	20	109	9	Экзамен
4.	Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий		2	8		
5.	Управление процессом спортивной подготовки		20	20		
6.	Организация и проведение соревнований		18	28		
Всего: 540 часов (15 зачетных единиц)				240		

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



Институт спорта и физической культуры

Кафедра «Теории и методики футбола»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (футбол)»

Направление подготовки/специальность:
49.03.01 - «Физическая культура»

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*
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 футбола
(наименование)
Протокол № 9 от «27» апреля 2017 г.

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

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

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

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

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

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

Составитель: Шагин Никита Игоревич - кандидат педагогических наук,
старший преподаватель кафедры «Теории и методики футбола» ФГБОУ ВО
«РГУФКСМиТ»,

Гавва Валентин Владимирович - старший преподаватель кафедры «Теории и
методики футбола» ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ»

Рецензент:

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

1. Цель освоения дисциплины (модуля) «Футбол»

Целями освоения дисциплины (модуля) «Футбол» являются: ознакомление студентов с основами футбола как вида спорта, обеспечение прочного и сознательного овладения ими педагогическими знаниями, а также формирование готовности к профессиональной педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта. Основное внимание в процессе преподавания дисциплины направлено на усвоение студентами методики обучения и организации учебных занятий по футболу с различным возрастом, контингентом, уровнем подготовленности занимающихся в средних общеобразовательных школах, колледжах, спортивных секциях, учреждениях спортивно-оздоровительной направленности. Дисциплина преподается и изучается на русском языке.

2. Место дисциплины (модуля) «Футбол» в структуре ООП (ОПОП)

Дисциплина «Футбол» относится к профессиональному циклу ООП. Она занимает важное место в подготовке бакалавров по направлению 49.03.01 – «Физическая культура» в рамках этого цикла и является интегративной дисциплиной, объединяющей в себе информационно-гностические компоненты таких учебных предметов как: основы теории физической культуры, педагогики, психологии, анатомии, физиологии, биохимии, биомеханики, спортивной медицины, спортивной гигиены. Строится на основе и с учётом их современных концепций, а также широко использует их понятийный аппарат.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю) «Футбол», 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	<i>Знать: основные средства и методы физической культуры Владеть: дидактическими и педагогическими принципами физической культуры и спортивной тренировки Уметь: использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i>	1		
ОПК-2	<i>Уметь: проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методике физической культуры и требований образовательных стандартов</i>	1		
ОПК-8	<i>Знать: правила игры в футбол и системы розыгрыша соревнований Владеть: методикой судейства Уметь: организовывать и проводить соревнования и осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта</i>	1		
ПК-3	<i>Знать: процесс воспитания и духовно-нравственное развитие различного возраста Владеть: способностью решать задачи воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся в учебной и внеучебной деятельности Уметь: решать задачи воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся в учебной и внеучебной деятельности</i>	1		

4. Структура и содержание дисциплины (модуля) «Футбол»

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 1,5 зачетных единиц, 54 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	История возникновения и развития игры в футбол	1				Подготовка и защита реферата	
1.1	История возникновения и развития Международного футбола. Основные вехи развития	1					
1.2	История возникновения и развития Отечественного футбола. Основные вехи развития	1					
2	Организация проведения соревнований	1		18		Написание тестовых заданий	
2.1	Роль и значение соревнований. Положение о соревнованиях	1					
2.2	Методика судейства. Правила игры в футбол	1		18			
3	Техника игры в футбол	1		36		Сдача практических нормативов	
3.1	Техника игры	1		8			
3.2	Основы методики обучения и совершенствования техники	1		14			
3.3	Средства и методы технической подготовки футболистов	1		14			
Итого часов:				54			Зачет

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

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (модулю) «Футбол»

(Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля) «Футбол»)

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

1. Знание основных вопросов теоретического курса программы (см. «Примерный перечень вопросов»).

2. Сдача нормативов по технике футбола (см. «Нормативы по технической подготовке»).

3. Выполнение самостоятельных работ (см. «Примерный перечень тем рефератов»).

При выполнении пунктов 1, 2 и 3 итоговая оценка - «зачёт».

Практические нормативы по технической подготовке:

Норматив 1. Жонглирование мячом

Норматив выполняется в ограниченном пространстве квадрате 5х5 м. Мяч подбрасывается руками, после чего по нему производится удар в воздух ногой через себя, студент в это время разворачивается на 180 градусов. После касания мячом земли студент производит удар по мячу другой ногой, опять посылая его в воздух через себя с разворотом при этом на 180 градусов.

Оценка: «зачёт» - не менее 12 раз подряд.

Норматив 2. Введение мяча с изменением направления

Студент располагается на линии старта с мячом в ногах. После того как он начинает движение (ведение мяча), преподаватель включает секундомер и засекает время. Необходимо обвести 5 конусов на расстоянии 5 м друг от друга и остановить мяч на линии финиша. Время фиксируется после полной остановки мяча на линии финиша.

Оценка: «зачет» - 9,5 сек

Норматив 3. Удар в ворота

С расстояния 16 м выполняется подряд пять ударов в мини-футбольные ворота (2х3 м) по неподвижному мячу. Следует попасть в ворота верхом (мяч пересек линию ворот между штангами и перекладиной полностью по воздуху).

Оценка: «зачёт» - не менее трёх точных попаданий из 5 ударов.

Темы рефератов

- 1) «Развитие футбола с 1863 года до наших дней»
- 2) «Развитие и становление футбола в Российской империи и СССР»
- 3) «Развитие и становление футбола в Российской Федерации»
- 4) «Массовые соревнования по футболу: организация и особенности проведения»
- 5) «Особенности методики судейства массовых соревнований по футболу»
- 6) «Техника владения мячом: характеристика одного из приёмов остановки мяча (по выбору)»
- 7) «Техника владения мячом: характеристика одного из способов удара по мячу ногой (по выбору)»
- 8) «Техника владения мячом: характеристика одного из способов удара по мячу головой (по выбору)»
- 9) «Методические основы технической подготовки футболистов»
- 10) «Методика начального обучения техники владения мячом»

11) «Особенности технической подготовки вратаря»

12) «Методика начального обучения техники передвижения»

Примерный перечень вопросов по освоению дисциплины

«Футбол»:

1. Сведения об играх с мячом у различных народов в древнем мире и в средние века

2. Развитие футбола в Англии с середины XIX века до образования ФИФА

3. Основные этапы развития футбола в СССР и России. Международные встречи российских команд. Участие в Олимпийских Играх, в Чемпионатах Мира и Европы

4. Виды соревнований. Положение о соревнованиях, его значение и содержание

5. Системы розыгрыша. Характеристика систем. Способы составления расписания игр и определение мест в розыгрыше

6. Правила игры в футбол: их влияние на характер и содержание игры

7. Изложение основных положений из разделов правил игры

8. Роль и значение судьи. Руководство игрой. Обязанности судьи.

Взаимодействие главного судьи с помощниками, судьями на линии и резервным судьей

9. Понятие о технике. Классификация техники

10. Техника передвижений и техника владения мячом

11. Виды и способы ударов по мячу

12. Средства и методы технической подготовки футболистов

13. Последовательность обучения основным техническим приемам владения мячом

14. Обучение технике передвижений

15. Средства и методы тактической подготовки

16. Значение тактики и ее взаимосвязь с другими компонентами игры. Виды тактики в футболе
17. Средства и методы тактической подготовки
18. Характеристика физических качеств футболистов
19. Структура специальной физической подготовленности футболиста
20. Средства и методы специальной физической подготовки футболиста

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

а) Основная литература:

1. Футбол: Учебник для институтов физической культуры. / Полишкис М.С., Выжгин В.А.-М.:Фагот,2010.-250 с, ил.
2. Валь Альфред. История футбола. / Андрианов П.И.- Мос. обл.: Астрель,2003.-144 с.
3. Спирин А.Н., Будогосский А.Д. Правила игры. Вопросы и ответы.-М.: Олимпия Пресс,2005.-272 с., ил.

б) Дополнительная литература:

1. Российский футбол за 100 лет. /Добронравов И.С., Соловьёв В.В., Травкин Н.И., Щеглов М.И.-М.: Советский спорт,1998.-724 с.
2. Правила игры. - Цюрих,2013-2014.-133 с.

в) интернет-ресурсы:

Сайт РГУФКСМиТ – www.sportedu.ru

Сервер дистанционного обучения МООДУС ГЦОЛИФК – www.moodus.sportedu.ru

Онлайн - библиотека по футболу – www.footballstudy.ru

Канал «Футбольная наука» - www.Youtube.ru

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

–программное обеспечение дисциплины (модуля):

- 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) «Футбол»

1) перечень кабинетов, лабораторий, мастерских и других помещений:

Кабинеты:

- аудиторный класс – 3
- компьютерный класс – 1
- футбольный зал - 1

2) Оборудование для проведения методических и самостоятельных занятий:

- Видеопроектор -3
- Ноутбук – 3
- Принтер – 3
- Сканер -1
- Копировальный аппарат Canon - 1.
- Стационарный компьютер - 5
- Телевизор - 1

3) Спортивный инвентарь и оборудование:

- мини-футбольные ворота
- гимнастические лавочки
- электронное табло
- футбольные мячи
- манишки
- фишки
- конусы
- стойки
- обручи

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Футбол» для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, направления подготовки/ специальности 49.03.01 – «Физическая культура», направленности (профилю) «Спортивная подготовка» очной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: «ТМ футбола»

Сроки изучения дисциплины (модуля) «Футбол»: I 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	Посещение занятий	В течение семестра	20
2	Выполнение практического задания №1: «Удар в ворота»	4 - 5 неделя	5
3	Выполнение практического задания №2: «Ведение мяча с изменением направления»	5 - 6 неделя	5
4	Выполнение практического задания №3: «Жонглирование мячом»	7 - 8 неделя	5
5	Тест по теме «Методика судейства и правила игры в футбол»	4 - 5 неделя	10
6	Написание и защита реферата по теме «История развития футбола»	7 - 9 неделя	15
7	Деловая игра «Методика судейства»	8 неделя	15
8	Письменный опрос «История развития игры»	10 неделя	5
	Зачёт		20
	ИТОГО		100 баллов

¹ Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимально е кол-во баллов
1	<i>Контрольная работа по разделу «Правила игры в футбол»</i>	5
2	<i>Подготовка доклада «Международный футбол», пропущенному студентом</i>	10
3	<i>Дополнительное тестирование по теме «Организация и проведение соревнований»</i>	10
4	<i>Написание реферата по теме «Основные вехи развития Отечественного футбола»</i>	15
5	<i>Презентация по теме «Футбол в системе физического воспитания»</i>	10

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

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

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

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

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 футбола»

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

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (футбол)»

Направление подготовки/специальность:
49.03.01 – «Физическая культура»

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*
Год набора 2016 г.

Москва – 2017 г.

1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) «Теория и методика обучения футболу» составляет [1,5] зачетных единицы.

2. Семестр освоения дисциплины (модуля) «Футбол»: [1].

3. Целью освоения дисциплины (модуля) «Футбол» являются: ознакомление студентов с основами футбола как вида спорта, обеспечение прочного и сознательного овладения ими педагогическими знаниями, а также формирование готовности к профессиональной педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта. Основное внимание в процессе преподавания дисциплины направлено на усвоение студентами методики обучения и организации учебных занятий по футболу с различным возрастом, контингентом, уровнем подготовленности занимающихся в средних общеобразовательных школах, колледжах, спортивных секциях, учреждениях спортивно-оздоровительной направленности. Дисциплина преподается и изучается на русском языке.

4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю) «Футбол»

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)
	наименование
1	3
ОК-8	<i>Знать: основные средства и методы физической культуры Владеть: дидактическими и педагогическими принципами физической культуры и спортивной тренировки Уметь: использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i>

ОПК-2	<i>Уметь: 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</i>
ОПК-8	<i>Знать: правила игры в футбол и системы розыгрыша соревнований Владеть: методикой судейства Уметь: организовывать и проводить соревнования и осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта</i>
ПК-3	<i>Знать: процесс воспитания и духовно-нравственное развитие различного возраста Владеть: способностью решать задачи воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся в учебной и внеучебной деятельности Уметь: решать задачи воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся в учебной и внеучебной деятельности</i>

5. Краткое содержание дисциплины (модуля) «Футбол»: Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	История возникновения и развития игры в футбол	1				Подготовка и защита реферата	
1.1	История возникновения и развития Международного футбола. Основные вехи развития	1					
1.2	История возникновения и развития Отечественного футбола. Основные вехи	1					

	развития						
2	Организация проведения соревнований	1		18		Написание тестовых заданий	
2.1	Роль и значение соревнований. Положение о соревновании	1					
2.2	Методика судейства. Правила игры в футбол	1		18			
3	Техника игры в футбол	1		36		Сдача практических нормативов	
3.1	Техника игры	1		8			
3.2	Основы методики обучения и совершенствования техники	1		14			
3.3	Средства и методы технической подготовки футболистов	1		14			
Итого часов:				54			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 футбола»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (футбол)»

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) «Футбол» 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 футбола
(наименование)
Протокол № 9 от «27» апреля 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Футбол» обновлена
на основании решения заседания кафедры
«ТиМ футбола»
Протокол № __ от «__» _____ 20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Футбол» обновлена
на основании решения заседания кафедры
«ТиМ футбола»
Протокол № __ от «__» _____ 20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Футбол» обновлена
на основании решения заседания кафедры
«ТиМ футбола»
Протокол № __ от «__» _____ 20__ г.

Составитель: Шагин Никита Игоревич - кандидат педагогических наук,
старший преподаватель кафедры «Теории и методики футбола» ФГБОУ ВО
«РГУФКСМиТ»,

Гавва Валентин Владимирович - старший преподаватель кафедры «Теории и
методики футбола» ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ»

Рецензент:

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

1. Цель освоения дисциплины (модуля) «Футбол»

Целями освоения дисциплины (модуля) «Футбол» являются: ознакомление студентов с основами футбола как вида спорта, обеспечение прочного и сознательного овладения ими педагогическими знаниями, а также формирование готовности к профессиональной педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта. Основное внимание в процессе преподавания дисциплины направлено на усвоение студентами методики обучения и организации учебных занятий по футболу с различным возрастом, контингентом, уровнем подготовленности занимающихся в средних общеобразовательных школах, колледжах, спортивных секциях, учреждениях спортивно-оздоровительной направленности. Дисциплина преподается и изучается на русском языке.

2. Место дисциплины (модуля) «Футбол» в структуре ООП (ОПОП)

Дисциплина «Футбол» относится к профессиональному циклу ООП. Она занимает важное место в подготовке бакалавров по направлению 49.03.01 - "Физическая культура" в рамках этого цикла и является интегративной дисциплиной, объединяющей в себе информационно-гностические компоненты таких учебных предметов как: основы теории физической культуры, педагогики, психологии, анатомии, физиологии, биохимии, биомеханики, спортивной медицины, спортивной гигиены. Строится на основе и с учётом их современных концепций, а также широко использует их понятийный аппарат.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю) «Футбол», 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
ОК-8	<i>Знать: основные средства и методы физической культуры Владеть: дидактическими и педагогическими принципами физической культуры и спортивной тренировки Уметь: использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i>			2
ОПК-2	<i>Знать: «образовательные стандарты» физической культуры; возрастные особенности занимающихся Владеть: навыками управления группой Уметь: проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методике физической культуры и требований образовательных стандартов</i>			2
ОПК-8	<i>Знать: правила игры в футбол и системы розыгрыша соревнований Владеть: методикой судейства Уметь: организовывать и проводить соревнования и осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта</i>			2
ПК-3	<i>Знать: учебный материал и программы конкретных занятий Владеть: навыками методиста и организатора Уметь: разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий</i>			2

4. Структура и содержание дисциплины (модуля) «Футбол»

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 1,5 зачетных единицы, 54 академических часа.

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	История возникновения и развития игры в футбол	2			24	Подготовка и защита реферата	
1.1	История возникновения и развития Международного футбола. Основные вехи развития	2			12		
1.2	История возникновения и развития Отечественного футбола. Основные вехи развития	2			12		
2	Организация проведения соревнований	2		4	20	Написание тестовых заданий	
2.1	Роль и значение соревнований. Положение о соревнованиях	2			4		
2.2	Методика судейства. Правила игры в футбол	2		4	16		
3	Техника игры в футбол	2		6	20	Сдача практических нормативов	
3.1	Техника игры	2		2	4		
3.2	Основы методики обучения и совершенствования техники	2		2	8		
3.3	Средства и методы технической подготовки футболистов	2		2	8		
Итого часов:				10	44		Зачет

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

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

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

1. Знание основных вопросов теоретического курса программы (см. «Примерный перечень вопросов»).

2. Сдача нормативов по технике футбола (см. «Нормативы по технической подготовке»).

3. Выполнение самостоятельных работ (см. «Примерный перечень тем рефератов»).

При выполнении пунктов 1, 2 и 3 итоговая оценка - «зачёт».

Практические нормативы по технической подготовке:

Норматив 1. Жонглирование мячом

Норматив выполняется в ограниченном пространстве квадрате 5х5 м. Мяч подбрасывается руками, после чего по нему производится удар в воздух ногой через себя, студент в это время разворачивается на 180 градусов. После касания мячом земли студент производит удар по мячу другой ногой, опять посылая его в воздух через себя с разворотом при этом на 180 градусов.

Оценка: «зачёт» - не менее 12 раз подряд.

Норматив 2. Удар с полулёта

Мяч подбрасывается в воздух руками. После первого отскока мяча выполняется удар средней частью подъёма в ворота (7,32х2,44 м) с расстояния 15 м. оценивается точность и техника выполнения.

Оценка: «зачет» - не менее 3 правильных и точных ударов из 5 ударов.

Норматив 3. Удар в ворота

С расстояния 16 м выполняется подряд пять ударов в мини-футбольные ворота (2x3 м) по неподвижному мячу. Следует попасть в ворота верхом (мяч пересек линию ворот между штангами и перекладиной полностью по воздуху).

Оценка: «зачёт» - не менее трёх точных попаданий из 5 ударов.

Темы рефератов

- 1) «Развитие футбола с 1863 года до наших дней»
- 2) «Развитие и становление футбола в Российской империи и СССР»
- 3) «Развитие и становление футбола в Российской Федерации»
- 4) «Массовые соревнования по футболу: организация и особенности проведения»
- 5) «Особенности методики судейства массовых соревнований по футболу»
- 6) «Техника владения мячом: характеристика одного из приёмов остановки мяча (по выбору)»
- 7) «Техника владения мячом: характеристика одного из способов удара по мячу ногой (по выбору)»
- 8) «Техника владения мячом: характеристика одного из способов удара по мячу головой (по выбору)»
- 9) «Методические основы технической подготовки футболистов»
- 10) «Методика начального обучения техники владения мячом»
- 11) «Особенности технической подготовки вратаря»
- 12) «Методика начального обучения техники передвижения»

Примерный перечень вопросов по освоению дисциплины

«Футбол»:

1. Сведения об играх с мячом у различных народов в древнем мире и в средние века
2. Развитие футбола в Англии с середины XIX века до образования ФИФА
3. Основные этапы развития футбола в СССР и России. Международные встречи российских команд. Участие в Олимпийских Играх, в Чемпионатах Мира и Европы
4. Виды соревнований. Положение о соревнованиях, его значение и содержание
5. Системы розыгрыша. Характеристика систем. Способы составления расписания игр и определение мест в розыгрыше
6. Правила игры в футбол: их влияние на характер и содержание игры
7. Изложение основных положений из разделов правил игры
8. Роль и значение судьи. Руководство игрой. Обязанности судьи.
Взаимодействие главного судьи с помощниками, судьями на линии и резервным судьей
9. Понятие о технике. Классификация техники
10. Техника передвижений и техника владения мячом
11. Виды ударов по мячу
12. Средства и методы технической подготовки футболистов
13. Последовательность обучения основным техническим приемам владения мячом
14. Обучение технике передвижений
15. Средства и методы тактической подготовки
16. Значение тактики и ее взаимосвязь с другими компонентами игры. Виды тактики в футболе
17. Средства и методы тактической подготовки
18. Характеристика физических качеств футболистов
19. Структура специальной физической подготовленности футболиста
20. Средства и методы специальной физической подготовки футболиста

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

а) Основная литература:

1. Футбол: Учебник для институтов физической культуры. / Полишкис М.С., Выжгин В.А.-М.:Фагот,2010.-250 с, ил.
2. Валь Альфред. История футбола. / Андрианов П.И.- Мос. обл.: Астрель,2003.-144 с.
3. Спирин А.Н., Будогосский А.Д. Правила игры. Вопросы и ответы.-М.: Олимпия Пресс,2005.-272 с., ил.

б) Дополнительная литература:

1. Российский футбол за 100 лет. /Добронравов И.С., Соловьёв В.В., Травкин Н.И., Щеглов М.И.-М.: Советский спорт,1998.-724 с.
2. Правила игры. - Цюрих,2013-2014.-133 с.

в) интернет-ресурсы:

Сайт РГУФКСМиТ – www.sportedu.ru

Сервер дистанционного обучения МООДУС ГЦОЛИФК – www.moodus.sportedu.ru

Онлайн - библиотека по футболу – www.footballstudy.ru

Канал «Футбольная наука» - www.Youtube.ru

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

–программное обеспечение дисциплины (модуля):

- 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) «Футбол»

1) перечень кабинетов, лабораторий, мастерских и других помещений:

Кабинеты:

- аудиторный класс – 3
- компьютерный класс – 1
- футбольный зал - 1

2) Оборудование для проведения методических и самостоятельных занятий:

- Видеопроектор -3
- Ноутбук – 3
- Принтер – 3
- Сканер -1
- Копировальный аппарат Canon - 1.
- Стационарный компьютер - 5
- Телевизор - 1

3) Спортивный инвентарь и оборудование:

- мини-футбольные ворота
- гимнастические лавочки
- электронное табло
- футбольные мячи
- манишки
- фишки
- конусы
- стойки
- обручи

Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Теория и методика обучения футболу» для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, направления подготовки/ специальности 49.03.01 – «Физическая культура», направленности (профилю) «Спортивная подготовка» заочной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: «ТиМ футбола»

Сроки изучения дисциплины (модуля) «Футбол»: II 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	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	<i>20</i>
2	<i>Деловая игра «Методика судейства»</i>	<i>8 неделя</i>	<i>15</i>
3	<i>Выполнение практического задания №1: «Удар в ворота»</i>	<i>4 - 5 неделя</i>	<i>5</i>
4	<i>Выполнение практического задания №2: «Удар с полукруга»</i>	<i>5 - 6 неделя</i>	<i>5</i>
5	<i>Выполнение практического задания №3: «Жонглирование мячом»</i>	<i>7 - 8 неделя</i>	<i>5</i>
6	<i>Тест по теме «Методика судейства и правила игры в футбол»</i>	<i>4 - 5 неделя</i>	<i>10</i>
7	<i>Написание и защита реферата по теме «История развития футбола»</i>	<i>7 - 9 неделя</i>	<i>15</i>
8	<i>Письменный опрос «История развития игры»</i>	<i>4 неделя</i>	<i>5</i>
	Зачёт		20
	ИТОГО		100 баллов

¹ Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимально е кол-во баллов
1	<i>Контрольная работа по разделу «Правила игры в футбол»</i>	5
2	<i>Подготовка доклада «Международный футбол», пропущенному студентом</i>	10
3	<i>Дополнительное тестирование по теме «Организация и проведение соревнований»</i>	10
4	<i>Написание реферата по теме «Основные вехи развития Отечественного футбола»</i>	15
5	<i>Презентация по теме «Футбол в системе физического воспитания»</i>	10

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

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

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

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

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 футбола»

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

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (футбол)»

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.

1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) «Теория и методика обучения футболу» составляет [1,5] зачетных единиц.

2. Семестр освоения дисциплины (модуля) «Теория и методика обучения футболу»: [2].

3. Целью освоения дисциплины (модуля) «Футбол» являются: ознакомление студентов с основами футбола как вида спорта, обеспечение прочного и сознательного овладения ими педагогическими знаниями, а также формирование готовности к профессиональной педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта. Основное внимание в процессе преподавания дисциплины направлено на усвоение студентами методики обучения и организации учебных занятий по футболу с различным возрастом, контингентом, уровнем подготовленности занимающихся в средних общеобразовательных школах, колледжах, спортивных секциях, учреждениях спортивно-оздоровительной направленности. Дисциплина преподается и изучается на русском языке.

4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю) «Футбол»:

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: основные средства и методы физической культуры Владеть: дидактическими и педагогическими принципами физической культуры и спортивной тренировки Уметь: использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и</i>			2

	<i>профессиональной деятельности</i>			
ОПК-2	<i>Знать: «образовательные стандарты» физической культуры; возрастные особенности занимающихся Владеть: навыками управления группой Уметь: проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методике физической культуры и требований образовательных стандартов</i>			2
ОПК-8	<i>Знать: правила игры в футбол и системы розыгрыша соревнований Владеть: методикой судейства Уметь: организовывать и проводить соревнования и осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта</i>			2
ПК-3	<i>Знать: учебный материал и программы конкретных занятий Владеть: навыками методиста и организатора Уметь: разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий</i>			2

5. Краткое содержание дисциплины (модуля) «Футбол»: Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	История возникновения и развития игры в футбол	2			24	Подготовка и защита реферата	
1.1	История возникновения и развития Международного футбола. Основные вехи развития	2			12		
1.2	История возникновения и развития Отечественного футбола. Основные вехи развития	2			12		

2	Организация проведения соревнований	2		4	20	Написание тестовых заданий	
2.1	Роль и значение соревнований. Положение о соревнованиях	2			4		
2.2	Методика судейства. Правила игры в футбол	2		4	16		
3	Техника игры в футбол	2		6	20	Сдача практических нормативов	
3.1	Техника игры	2		2	4		
3.2	Основы методики обучения и совершенствования техники	2		2	8		
3.3	Средства и методы технической подготовки футболистов	2		2	8		
Итого часов:				10	44		Зачет

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



Институт спорта и физического воспитания

Кафедра теории и методики гандбола

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (гандбол)»

Направление подготовки: 49.03.01 «Физическая культура»

Профиль: «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2016 г.

Москва – 2017 г.

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

Рабочая программа дисциплины обновлена
на основании решения заседания кафедры
Теории и методики гандбола
Протокол № 26 от «25» апреля 2017 г.

Рабочая программа дисциплины обновлена
на основании решения заседания кафедры
Теории и методики гандбола
Протокол № ____ от «____» _____ 20__ г.

Рабочая программа дисциплины обновлена
на основании решения заседания кафедры
Теории и методики гандбола
Протокол № ____ от «____» _____ 20__ г.

Рабочая программа дисциплины обновлена
на основании решения заседания кафедры
Теории и методики гандбола
Протокол № ____ от «____» _____ 20__ г.

Составитель:

Жийяр Марина Владимировна, д.п.н., доцент., зав. кафедрой ТиМ гандбола
Обивалина Мария Сергеевна, преподаватель кафедры ТиМ гандбола

Рецензент:

Булыкина Лариса Владимировна, к.п.н., доцент, зав. кафедрой ТиМ
волейбола

1. Цель освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (модуль - гандбол): обеспечить формирование у студентов навыков организации и проведения тренировочных занятий по гандболу и поддержание спортивной формы. Данная дисциплина реализуется на русском языке.

2. Место дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (модуль – гандбол) в структуре основной образовательной программы (ООП) бакалавриата

Модуль «Гандбол» учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к блоку дисциплин по выбору вариативной части основной образовательной программы (ООП) бакалавриата. Особое место данной дисциплины в подготовке бакалавра, обусловлено необходимостью формирования у выпускников практических навыков, необходимых при решении сложных задач в различных ситуациях их спортивно-педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта.

Исходный уровень для освоения дисциплины определяется сформированными двигательными умениями и навыками при изучении практических дисциплин – теория и методика избранного вида спорта, волейбол, баскетбол, гимнастика, легкая атлетика. Изучение данного курса тесно связано с такими дисциплинами, как спортивно-педагогическое совершенствование, теория и методика физической культуры, теория и методика спорта, психология физической культуры и др. Итоговая оценка сформированности компетенций осуществляется сдачей практического зачета.

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> методы и средства физической культуры			
	<i>Уметь:</i> эффективно использовать методы и средства физической культуры			
	<i>Владеть:</i> способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной			

	социальной и профессиональной деятельности			
ОПК-2	<i>Знать:</i> – возрастные особенности занимающихся; – основные положения дидактики и теории и методики физической культуры; – требования образовательных стандартов	4		
	<i>Уметь:</i> – проводить учебные занятия по базовому виду спорта гандбол			
	<i>Владеть:</i> - способностью проводить учебные занятия по базовому виду спорта гандбол с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов			
ОПК-8	<i>Знать:</i> – эволюцию правил соревнований по гандболу; – судейскую терминологию и жесты при проведении соревнований по гандболу; – основные требования к оборудованию, экипировке и инвентарю участников соревнований.	4		
	<i>Знать:</i> – правила соревнований по гандболу; – документы планирования и проведения соревнований по гандболу; – особенности организации и проведения соревнований по гандболу различного уровня; – обязанности организаторов и судей соревнований по гандболу; – основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований по гандболу		4	
	<i>Уметь:</i> – организовывать и проводить соревнования по гандболу различного уровня; – осуществлять объективное судейство соревнований; – обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований по гандболу			
ПК-3	<i>Знать:</i> – требования к разработке учебных планов и программ конкретных занятий по гандболу	4		
	<i>Уметь:</i> разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий по гандболу			
	<i>Владеть:</i> - способностью разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий с различным контингентом занимающихся			

4. Структура и содержание дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту (модуль – гандбол)»

4.1 Очная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет 1,5 зачетных единицы, зачет, аудиторных занятий – 10 часов, самостоятельная работа – 44 часа.

Условные обозначения: П – практические занятия (семинары, зачеты, учебно-методическая и учебная практика); СРС – самостоятельная работа студентов.

№	Разделы дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (модуль – гандбол)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)		Форма промежуточной аттестации (по семестрам)	
			Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
П курс	Всего: 54 часа (1,5 з.е.)	4	50		4	
1.	Общие основы гандбола		2			
1.1	История возникновения и развития гандбола в России и в мире.		2			
2.	Содержание игровой деятельности в гандболе		14			
2.1	Техника игры в гандбол		6			
2.2	Тактика игры в гандбол		4			
2.3.	Физическая подготовленность гандболиста		4			
3.	Формирование практических навыков педагогического мастерства		16	12		
3.1.	Методика обучения технике гандбола		6	4		
3.2.	Методика обучения тактике гандбола		4	4		
3.3.	Методика физической подготовки гандболиста		6	4		
4.	Формирование методических навыков педагогического мастерства		10	10		
4.1	Составление комплекса упражнений оздоровительной, общефизической и технико-тактической направленности		10			

5.	Организация и проведение соревнований		8			
5.1	Основные правила игры в гандбол		2			
5.2.	Формирование практических навыков судейства соревнований в качестве судей по гандболу		4			
5.3.	Разработка Положения о соревнованиях по гандболу		2			
	Всего: 54 часа (1,5 з.е.)		50		4	Зачет

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту (модуль - гандбол)».

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 «Элективные курсы по физической культуре и спорту (модуль - гандбол)»

5.2.1. Содержание зачетных требований для студентов в IV семестре очной формы обучения:

Вопросы для устного ответа:

1. Возникновение гандбола. Первые правила соревнований.
2. Гандбол на Олимпийских играх (краткий экскурс).
3. ИГФ, ЕГФ и СГР – органы управления развитием гандбола в мире и в России.
4. Правила игры в гандбол.
5. Спортивные достижения советских и российских гандболистов.
6. Классификация техники игры.
7. Методика обучения технике игры.
8. Классификация тактики игры.
9. Методика обучения тактике игры.

10. Оборудование и инвентарь гандбольного зала.
11. Понятия «техника», «классификация техники» и «прием техники».
12. Анализ, примеры записи схем тактических действий (по заданию преподавателя).
13. Методика построения занятий по гандболу, обеспечивающая предотвращение травматизма игроков.

Вопросы по правилам игры:

1. Характеристика игры. Цель команд и определение победителя.
2. Игровая площадка. Размеры и разметка.
3. Игроки команд. Количественный состав команд. Права и обязанности капитана команды.
4. Игровая форма и экипировка.
5. Игровое время, периоды и дополнительные периоды.
6. Заброшенный мяч: когда он заброшен и его цена.
7. Замена игроков.
8. Нарушения: Игрок или мяч за пределами площадки.
9. Ведение мяча, неправильное ведение мяча.
10. Нарушения: Пробежка.
11. Нарушения: 3 секунды.
12. Методика ведения протокола игры в гандбол.

5.2.2. Содержание зачетных требований для студентов в 4 семестре очной формы обучения:

1. История развития игры и ее популяризации на территории России;
2. Методика обучения основным техническим элементам;
3. Правила соревнований по гандболу;
4. Система и календарь соревнований в гандболе.
5. Травматизм на занятиях по гандболу и оказание первой доврачебной помощи.
6. Классификация техники игры в гандбол в нападении.
7. Классификация техники игры в гандбол в защите.

8. Тактика игры в нападении в гандболе.
9. Тактика игры в защите в гандболе.
10. Структура соревновательной деятельности в гандболе.
11. Содержание соревновательной деятельности в гандболе.
12. Методика обучения технике ведения мяча.
13. Методика обучения обманным движениям.
14. Методика обучения передачам мяча.
15. Методика обучения броскам в безопорном положении.
16. Методика обучения броскам в падении.
17. Методика обучения броскам, выполняемым в опорном положении.
18. Порядок подготовки конспекта занятия по гандболу.
19. Особенности методики обучения на этапе начального разучивания.
20. Особенности методики обучения на этапе углубленного разучивания технических приемов игры.
21. Особенности методики обучения техническим приемам на этапе закрепления.
22. Особенности методики обучения техническим приемам на этапе совершенствования.
23. Контроль физической подготовленности занимающихся.
24. Способы контроля технической подготовленности занимающихся.

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ПРАКТИЧЕСКОМУ МАТЕРИАЛУ:

- уметь показать практические элементы техники;
- уметь применять технические элементы в игре;
- уметь вести протоколы соревнований и иметь навыки судейства;
- выполнять требования практического материала.

1. Ведение мяча 30 м:

мужчины: правой рукой – 5,1 сек; левой рукой – 5,3 сек.

женщины: правой рукой – 5,3 сек; левой рукой – 5,5 сек.

2. Техника выполнения бросков.
3. Броски на точность с 9 м:
мужчины: из 12 бросков – 6 попаданий.
женщины: из 12 бросков – 5 попаданий.
4. Броски мяча на дальность:
мужчины – 38 м, женщины - 28 м.
5. Техника выполнения финтов.
6. Комплексные упражнения:
мужчины – 24 сек, женщины – 28 сек.

ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ

1. История возникновения гандбола.
2. Современные правила гандбола и их эволюция.
3. Система и календарь соревнований в гандболе.
4. Травматизм на занятиях по гандболу и оказание первой доврачебной помощи.
5. Классификация техники игры в гандбол.
6. Тактика игры в нападении в гандболе.
7. Тактика игры в защите в гандболе.
8. Структура соревновательной деятельности в гандболе.
9. Содержание соревновательной деятельности в гандболе.
10. Методика обучения технике ведения мяча.
11. Методика обучения обманным движениям.
12. Методика обучения передачам мяча.
13. Методика обучения броскам в безопорном положении.
14. Методика обучения броскам в падении.

Методика обучения броскам, выполняемым в опорном положении

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)
«Спортивно-педагогическое совершенствование (современное пятиборье)»
а) Основная литература:

1. Игнатъева В.Я. Теория и методика гандбола: Учебник /В.Я. Игнатъева. – М.: Спорт, 2016. – 328 с.
2. Ратианидзе А.Л., Борисов Э.Л. Обучение и тренировка гандбольного вратаря. – М., 2011. – 98 с

б) дополнительная литература:

1. Волейбол, гандбол, баскетбол: Организация и проведение соревнований по упрощенным правилам.: Учеб. пособие/ В.Ф.Мишенькина, И.А.Рогов, О.С. Шалаев, Д.В. Карбанов. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2004. – 115 с.
2. Гандбол: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юнош. спорт. шк., специализир. детско-юнош. шк. олимп. Резерва / Авт.-сост.: В.Я.Игнатъева, В.С.Максимов, И.В. Петрачева. – М.: Сов.спорт, 2003. – 115 с.
3. Спортивные игры: Техника, тактика обучения/ Под ред. Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова. – М.: Academia, 2004. – 518 с. – (Высш.образование).
4. Правила игры в гандбол: (Официальные правила ИГФ). – М.: Б.и., 2010. – 90 с.

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

<http://www.rushandball.ru>

<http://www.ihf.com>

<http://www.ehf.com>

<http://www.sportzone.ru>

сайты гандбольных клубов и национальных федераций

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

– *программное обеспечение дисциплины (модуля):*

Общесистемные программные средства		
1.	Microsoft Windows	Семейство операционных систем. Предназначены для решения общетехнологических задач. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС Университета в соответствии с приказом Минспорта России от 08 сентября 2017 года № 796.
Прикладные программные средства		
2.	Microsoft Office Standard, Microsoft Office Pro -Microsoft Word -Microsoft Excel	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,</i>

	-Microsoft PowerPoint -Microsoft Outlook	Редактор деловой графики и презентаций Почтовая программа, организатор, планировщик задач.
3.	Adobe Acrobat DC	Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа (.pdf). Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.
4.	WinRAR (WinZip)	Архиватор файлов. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.
5.	Dr.Web	Локальная антивирусная программа. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.

– современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

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

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

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

7.2. Специализированный зал (модуль).

7.3. Оборудование для проведения методических и самостоятельных занятий

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

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

7.3.3. Ноутбук Aser Aspire 5100 series – 2008 г.

7.3.4. Принтер HP LaserJet 1320 – 2007 г.

7.3.5. Сканер EPSON 2480 – 2005 г.

7.3.6. Копировальный аппарат Canon MF 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 DVD BVK – 2007 г.

7.3.10. Принтер HP LaserJet P2015D – 2007 г.

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

7.3.12. Монитор сердечного ритма Polar S-610.

7.6. Спортивный инвентарь

- Гандбольные мячи (мужской размер) – 40 штук;
- Гандбольные мячи (женский размер) – 30 штук;
- Гантели виниловые – 10 штук;

- Медицинболы 1 кг – 5 штук;
- Набивные мячи – 30 штук;
- Обводные стойки – 12 штук;
- Скакалки – 30 штук
- Степ-платформы – 12 штук
- Мини-барьеры – 6 штук

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (модуль - гандбол) для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гандбола

Сроки изучения дисциплины (модуля): 4 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *зачет*.

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

№	Виды текущего контроля	Максимальное количество Баллов
1	Посещение занятий	10
2	Контроль освоения практических навыков:	
	1. Педагогические умения и навыки проведения подготовительной части занятий по гандболу	4
	2. Инвентарь для занятий по гандболу и техника безопасности при проведении занятий	4
	3. Профессионально-педагогические навыки проведения комплексов упражнений общефизической направленности	6
	4. Составление комплекса упражнений по общей физической подготовке гандболистов.	6
	5. Демонстрация жестов судейства соревнований в качестве судей по гандболу	4
	6. Педагогические умения и навыки проведения основной и заключительной частей занятий по гандболу	6
	7. Профессионально-педагогические навыки проведения комплексов упражнений по специальной физической подготовке гандболистов.	6
	8. Занятие по анализу тактики игры в защите (нападении) в гандболе.	6
	9. Методики обучения техническим приемам игры в гандбол.	6
	10. Демонстрация техники игры в нападении (защите).	6
	11. Демонстрация навыков судейства соревнований в качестве судей по гандболу в двусторонней игре	6
3	Реферат	15
4	Сдача зачета (рубежный контроль)	15
	Всего:	100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

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

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся зачетом**

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

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



Институт спорта и физического воспитания

Кафедра теории и методики гандбола

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

«Элективные курсы по физической культуре и спорту (гандбол)»

Направление подготовки: 49.03.01 - Физическая культура

Профиль: Спортивная подготовка в избранном виде спорта

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2016 г.

Москва – 2017 г.

1. **Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет 1,5 зачетных единицы.

2. **Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** 4.

3. **Цель освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (модуля - гандбол):** обеспечить формирование у студентов навыков организации и проведения тренировочных занятий по гандболу и поддержание спортивной формы. Данная дисциплина реализуется на русском языке.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	(модуль - гандбол)	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
ОК-8	<i>Знать:</i> методы и средства физической культуры	4		
	<i>Уметь:</i> эффективно использовать методы и средства физической культуры			
	<i>Владеть:</i> способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			
ОПК-2	<i>Знать:</i> – возрастные особенности занимающихся; – основные положения дидактики и теории и методики физической культуры; – требования образовательных стандартов	4		
	<i>Уметь:</i> – проводить учебные занятия по базовому виду спорта гандбол			
	<i>Владеть:</i> - способностью проводить учебные занятия по базовому виду спорта гандбол с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов			
ОПК-8	<i>Знать:</i> – эволюцию правил соревнований по гандболу; – судейскую терминологию и жесты при проведении соревнований по гандболу; – основные требования к оборудованию, экипировке и	4		

	инвентарю участников соревнований.			
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – правила соревнований по гандболу; – документы планирования и проведения соревнований по гандболу; – особенности организации и проведения соревнований по гандболу различного уровня; – обязанности организаторов и судей соревнований по гандболу; – основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований по гандболу 	4		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – организовывать и проводить соревнования по гандболу различного уровня; – осуществлять объективное судейство соревнований; – обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований по гандболу 			
ПК-3	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – требования к разработке учебных планов и программ конкретных занятий по гандболу 	4		
	<p><i>Уметь:</i> разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий по гандболу</p>			
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - способностью разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий с различным контингентом занимающихся 			

5. Структура и содержание дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (модуль – Гандбол): очная форма обучения

№	Разделы дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (модуль – гандбол)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)		Форма промежуточной аттестации (по семестрам)	
			Практические занятия	Самостоятельная работа	Контроль	
II курс	Всего: 54 часа (1,5 з.е.)	4	50		4	
1.	Общие основы гандбола		2	2		

2.	Содержание игровой деятельности в гандболе		14			
3.	Формирование практических навыков педагогического мастерства		16			
4.	Формирование методических навыков педагогического мастерства		10			
5.	Организация и проведение соревнований		8			
	Всего: 54 часа (1,5 з.е.)		50		4	Зачет

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



Институт спорта и физического воспитания

Кафедра теории и методики гандбола

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (гандбол)»

Направление подготовки: 49.03.01 «Физическая культура»

Профиль: «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *заочная*

Год набора 2016 г.

Москва – 2017 г.

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

Рабочая программа дисциплины обновлена
на основании решения заседания кафедры
Теории и методики гандбола
Протокол № 26 от «25» апреля 2017 г.

Рабочая программа дисциплины обновлена
на основании решения заседания кафедры
Теории и методики гандбола
Протокол № ____ от «____» _____ 20__ г.

Рабочая программа дисциплины обновлена
на основании решения заседания кафедры
Теории и методики гандбола
Протокол № ____ от «____» _____ 20__ г.

Рабочая программа дисциплины обновлена
на основании решения заседания кафедры
Теории и методики гандбола
Протокол № ____ от «____» _____ 20__ г.

Составитель:

Жийяр Марина Владимировна, д.п.н., доцент., зав. кафедрой ТиМ гандбола
Обивалина Мария Сергеевна, преподаватель кафедры ТиМ гандбола

Рецензент:

Булыкина Лариса Владимировна, к.п.н., доцент, зав. кафедрой ТиМ
волейбола

1. Цель освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (модуль - гандбол): обеспечить формирование у студентов навыков организации и проведения тренировочных занятий по гандболу и поддержание спортивной формы. Данная дисциплина реализуется на русском языке.

2. Место дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (модуль – гандбол) в структуре основной образовательной программы (ООП) бакалавриата

Модуль «Гандбол» учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к блоку дисциплин по выбору вариативной части основной образовательной программы (ООП) бакалавриата. Особое место данной дисциплины в подготовке бакалавра, обусловлено необходимостью формирования у выпускников практических навыков, необходимых при решении сложных задач в различных ситуациях их спортивно-педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта.

Исходный уровень для освоения дисциплины определяется сформированными двигательными умениями и навыками при изучении практических дисциплин – теория и методика избранного вида спорта, волейбол, баскетбол, гимнастика, легкая атлетика. Изучение данного курса тесно связано с такими дисциплинами, как спортивно-педагогическое совершенствование, теория и методика физической культуры, теория и методика спорта, психология физической культуры и др. Итоговая оценка сформированности компетенций осуществляется сдачей практического зачета.

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> методы и средства физической культуры			
	<i>Уметь:</i> эффективно использовать методы и средства физической культуры			
	<i>Владеть:</i> способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной			

	социальной и профессиональной деятельности			
ОПК-2	<i>Знать:</i> – возрастные особенности занимающихся; – основные положения дидактики и теории и методики физической культуры; – требования образовательных стандартов	4		
	<i>Уметь:</i> – проводить учебные занятия по базовому виду спорта гандбол			
	<i>Владеть:</i> - способностью проводить учебные занятия по базовому виду спорта гандбол с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов			
ОПК-8	<i>Знать:</i> – эволюцию правил соревнований по гандболу; – судейскую терминологию и жесты при проведении соревнований по гандболу; – основные требования к оборудованию, экипировке и инвентарю участников соревнований.	4		
	<i>Знать:</i> – правила соревнований по гандболу; – документы планирования и проведения соревнований по гандболу; – особенности организации и проведения соревнований по гандболу различного уровня; – обязанности организаторов и судей соревнований по гандболу; – основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований по гандболу		4	
	<i>Уметь:</i> – организовывать и проводить соревнования по гандболу различного уровня; – осуществлять объективное судейство соревнований; – обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований по гандболу			
ПК-3	<i>Знать:</i> – требования к разработке учебных планов и программ конкретных занятий по гандболу	4		
	<i>Уметь:</i> разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий по гандболу			
	<i>Владеть:</i> - способностью разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий с различным контингентом занимающихся			

4. Структура и содержание дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту (модуль – гандбол)»

4.1 Заочная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет 1,5 зачетных единицы, зачет 4 часа, аудиторных занятий – 10 часов, самостоятельная работа – 44 часа.

Условные обозначения: П – практические занятия (семинары, зачеты, учебно-методическая и учебная практика); СРС – самостоятельная работа студентов.

№	Разделы дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (модуль – гандбол)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)		Форма промежуточной аттестации (по семестрам)	
			Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
П курс	Всего: 54 часа (1,5 з.е.)	4	10	44		
1.	Общие основы гандбола		2	2		
1.1	История возникновения и развития гандбола в России и в мире.		2	2		
2.	Содержание игровой деятельности в гандболе		2	10		
2.1	Техника игры в гандбол		2	4		
2.2	Тактика игры в гандбол			4		
2.3.	Физическая подготовленность гандболиста			2		
3.	Формирование практических навыков педагогического мастерства		2	12		
3.1.	Методика обучения технике гандбола		2	4		
3.2.	Методика обучения тактике гандбола			4		
3.3.	Методика физической подготовки гандболиста			4		
4.	Формирование методических навыков педагогического мастерства		2	10		

4.1	Составление комплекса упражнений оздоровительной, общефизической и технико-тактической направленности		2			
5.	Организация и проведение соревнований		2	10		
5.1	Основные правила игры в гандбол		2	2		
5.2.	Формирование практических навыков судейства соревнований в качестве судей по гандболу			4		
5.3.	Разработка Положения о соревнованиях по гандболу			4		
	Всего: 54 часа (1,5 з.е.)		10	44		Зачет

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту (модуль - гандбол)».

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 «Элективные курсы по физической культуре и спорту (модуль - гандбол)»

5.2.1. Содержание зачетных требований для студентов в IV семестре заочной формы обучения:

Вопросы для устного ответа:

1. Возникновение гандбола. Первые правила соревнований.
2. Гандбол на Олимпийских играх (краткий экскурс).
3. ИГФ, ЕГФ и СГР – органы управления развитием гандбола в мире и в России.
4. Правила игры в гандбол.
5. Спортивные достижения советских и российских гандболистов.
6. Классификация техники игры.

7. Методика обучения технике игры.
8. Классификация тактики игры.
9. Методика обучения тактике игры.
10. Оборудование и инвентарь гандбольного зала.
11. Понятия «техника», «классификация техники» и «прием техники».
12. Анализ, примеры записи схем тактических действий (по заданию преподавателя).
13. Методика построения занятий по гандболу, обеспечивающая предотвращение травматизма игроков.

Вопросы по правилам игры:

1. Характеристика игры. Цель команд и определение победителя.
2. Игровая площадка. Размеры и разметка.
3. Игроки команд. Количественный состав команд. Права и обязанности капитана команды.
4. Игровая форма и экипировка.
5. Игровое время, периоды и дополнительные периоды.
6. Заброшенный мяч: когда он заброшен и его цена.
7. Замена игроков.
8. Нарушения: Игрок или мяч за пределами площадки.
9. Ведение мяча, неправильное ведение мяча.
10. Нарушения: Пробежка.
11. Нарушения: 3 секунды.
12. Методика ведения протокола игры в гандбол.

5.2.2. Содержание зачетных требований для студентов в 4 семестре очной формы обучения:

1. История развития игры и ее популяризации на территории России;
2. Методика обучения основным техническим элементам;
3. Правила соревнований по гандболу;
4. Система и календарь соревнований в гандболе.

5. Травматизм на занятиях по гандболу и оказание первой доврачебной помощи.
6. Классификация техники игры в гандбол в нападении.
7. Классификация техники игры в гандбол в защите.
8. Тактика игры в нападении в гандболе.
9. Тактика игры в защите в гандболе.
10. Структура соревновательной деятельности в гандболе.
11. Содержание соревновательной деятельности в гандболе.
12. Методика обучения технике ведения мяча.
13. Методика обучения обманным движениям.
14. Методика обучения передачам мяча.
15. Методика обучения броскам в безопорном положении.
16. Методика обучения броскам в падении.
17. Методика обучения броскам, выполняемым в опорном положении.
18. Порядок подготовки конспекта занятия по гандболу.
19. Особенности методики обучения на этапе начального разучивания.
20. Особенности методики обучения на этапе углубленного разучивания технических приемов игры.
21. Особенности методики обучения техническим приемам на этапе закрепления.
22. Особенности методики обучения техническим приемам на этапе совершенствования.
23. Контроль физической подготовленности занимающихся.
24. Способы контроля технической подготовленности занимающихся.

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ПРАКТИЧЕСКОМУ МАТЕРИАЛУ:

- уметь показать практические элементы техники;
- уметь применять технические элементы в игре;
- уметь вести протоколы соревнований и иметь навыки судейства;

- выполнять требования практического материала.

1. Ведение мяча 30 м:

мужчины: правой рукой – 5,1 сек; левой рукой – 5,3 сек.

женщины: правой рукой – 5,3 сек; левой рукой – 5,5 сек.

2. Техника выполнения бросков.

3. Броски на точность с 9 м:

мужчины: из 12 бросков – 6 попаданий.

женщины: из 12 бросков – 5 попаданий.

4. Броски мяча на дальность:

мужчины – 38 м, женщины - 28 м.

5. Техника выполнения финтов.

6. Комплексные упражнения:

мужчины – 24 сек, женщины – 28 сек.

ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ

1. История возникновения гандбола.

2. Современные правила гандбола и их эволюция.

3. Система и календарь соревнований в гандболе.

4. Травматизм на занятиях по гандболу и оказание первой доврачебной помощи.

5. Классификация техники игры в гандбол.

6. Тактика игры в нападении в гандболе.

7. Тактика игры в защите в гандболе.

8. Структура соревновательной деятельности в гандболе.

9. Содержание соревновательной деятельности в гандболе.

10. Методика обучения технике ведения мяча.

11. Методика обучения обманным движениям.

12. Методика обучения передачам мяча.

13. Методика обучения броскам в безопорном положении.

14. Методика обучения броскам в падении.

Методика обучения броскам, выполняемым в опорном положении

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля) «Спортивно-педагогическое совершенствование (современное пятиборье)»

а) Основная литература:

1. Игнатъева В.Я. Теория и методика гандбола: Учебник /В.Я. Игнатъева. – М.: Спорт, 2016. – 328 с.
2. Ратианидзе А.Л., Борисов Э.Л. Обучение и тренировка гандбольного вратаря. – М., 2011. – 98 с

б) дополнительная литература:

1. Волейбол, гандбол, баскетбол: Организация и проведение соревнований по упрощенным правилам:: Учеб. пособие/ В.Ф.Мишенькина, И.А.Рогов, О.С. Шалаев, Д.В. Карбанов. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2004. – 115 с.
2. Гандбол: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юнош. спорт. шк., специализир. детско-юнош. шк. олимп. Резерва / Авт.-сост.: В.Я.Игнатъева, В.С.Максимов, И.В. Петрачева. – М.: Сов.спорт, 2003. – 115 с.
3. Спортивные игры: Техника, тактика обучения/ Под ред. Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова. – М.: Academia, 2004. – 518 с. – (Высш.образование).
4. Правила игры в гандбол: (Официальные правила ИГФ). – М.: Б.и., 2010. – 90 с.

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

<http://www.rushandball.ru>

<http://www.ihf.com>

<http://www.ehf.com>

<http://www.sportzone.ru>

сайты гандбольных клубов и национальных федераций

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

	<p><i>-Microsoft Word</i> <i>-Microsoft Excel</i> <i>-Microsoft PowerPoint</i> <i>-Microsoft Outlook</i></p>	<p>централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС Университета в соответствии с приказом Минспорта России от 08 сентября 2017 года № 796 в составе: <i>Редактор текстовый,</i> <i>Редактор табличный,</i> <i>Редактор деловой графики и презентаций</i> <i>Почтовая программа, организатор, планировщик задач.</i></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. Специализированный зал (модуль).

7.3. Оборудование для проведения методических и самостоятельных занятий

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

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

7.3.3. Ноутбук Aser Aspire 5100 series – 2008 г.

7.3.4. Принтер HP LaserJet 1320 – 2007 г.

7.3.5. Сканер EPSON 2480 – 2005 г.

7.3.6. Копировальный аппарат Canon MF 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 DVD BVK – 2007 г.

7.3.10. Принтер HP LaserJet P2015D – 2007 г.

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

7.3.12. Монитор сердечного ритма Polar S-610.

7.6. Спортивный инвентарь

- Гандбольные мячи (мужской размер) – 40 штук;
- Гандбольные мячи (женский размер) – 30 штук;
- Гантели виниловые – 10 штук;
- Медицинболы 1 кг – 5 штук;
- Набивные мячи – 30 штук;
- Обводные стойки – 12 штук;
- Скакалки – 30 штук
- Степ-платформы – 12 штук
- Мини-барьеры – 6 штук

Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (модуль - гандбол) для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гандбола

Сроки изучения дисциплины (модуля): 4 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *зачет*.

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

№	Виды текущего контроля	Максимальное количество Баллов
1	Посещение занятий	10
2	Контроль освоения практических навыков: 1. Педагогические умения и навыки проведения подготовительной части занятий по гандболу 2. Инвентарь для занятий по гандболу и техника безопасности при проведении занятий 3. Профессионально-педагогические навыки проведения комплексов упражнений общефизической направленности 4. Составление комплекса упражнений по общей физической подготовке гандболистов. 5. Демонстрация жестов судейства соревнований в качестве судей по гандболу 6. Педагогические умения и навыки проведения основной и заключительной частей занятий по гандболу 7. Профессионально-педагогические навыки проведения комплексов упражнений по специальной физической подготовке гандболистов. 8. Занятие по анализу тактики игры в защите (нападении) в гандболе. 9. Методики обучения техническим приемам игры в гандбол. 10. Демонстрация техники игры в нападении (защите). 11. Демонстрация навыков судейства соревнований в качестве судей по гандболу в двусторонней игре	4 4 6 6 4 6 6 6 6 6 6
3	Реферат	15
4	Сдача зачета (рубежный контроль)	15
	Всего:	100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

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

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся зачетом

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

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



Институт спорта и физического воспитания

Кафедра теории и методики гандбола

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

**«Б1.В.ДВ Элективные курсы по физической культуре и спорту»
(Модуль – Гандбол)**

Направление подготовки: 49.03.01 - Физическая культура

Профиль: Спортивная подготовка в избранном виде спорта

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *заочная*

Год набора 2016 г.

Москва – 2017 г.

1. **Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет 1,5 зачетных единицы.

2. **Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** 4.

3. **Цель освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (модуля - гандбол):** обеспечить формирование у студентов навыков организации и проведения тренировочных занятий по гандболу и поддержание спортивной формы. Данная дисциплина реализуется на русском языке.

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

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> методы и средства физической культуры	4		4
	<i>Уметь:</i> эффективно использовать методы и средства физической культуры			
	<i>Владеть:</i> способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			
ОПК-2	<i>Знать:</i> – возрастные особенности занимающихся; – основные положения дидактики и теории и методики физической культуры; – требования образовательных стандартов	4		4
	<i>Уметь:</i> – проводить учебные занятия по базовому виду спорта гандбол			
	<i>Владеть:</i> - способностью проводить учебные занятия по базовому виду спорта гандбол с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов			
ОПК-8	<i>Знать:</i> – эволюцию правил соревнований по гандболу; – судейскую терминологию и жесты при проведении соревнований по гандболу; – основные требования к оборудованию, экипировке и	4		4

	инвентарю участников соревнований.			
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – правила соревнований по гандболу; – документы планирования и проведения соревнований по гандболу; – особенности организации и проведения соревнований по гандболу различного уровня; – обязанности организаторов и судей соревнований по гандболу; – основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований по гандболу 	4		4
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – организовывать и проводить соревнования по гандболу различного уровня; – осуществлять объективное судейство соревнований; – обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований по гандболу 			
ПК-3	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – требования к разработке учебных планов и программ конкретных занятий по гандболу 	4		4
	<p><i>Уметь:</i> разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий по гандболу</p>			
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - способностью разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий с различным контингентом занимающихся 			

5. Структура и содержание дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (модуль – Гандбол): заочная форма обучения

№	Разделы дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (модуль – гандбол)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)		Форма промежуточной аттестации (по семестрам)	
			Практические занятия	Самостоятельная работа	Контроль	
II курс	Всего: 54 часа (1,5 з.е.)	4	10	44		
1.	Общие основы гандбола		2	2		

2.	Содержание игровой деятельности в гандболе		2	10		
3.	Формирование практических навыков педагогического мастерства		2	12		
4.	Формирование методических навыков педагогического мастерства		2	10		
5.	Организация и проведение соревнований		2	10		
	Всего: 54 часа (1,5 з.е.)		10	44		Зачет

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



Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса
Кафедра теории и методики адаптивной физической культуры

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«Элективные курсы по физической культуре и спорту
«Баскетбол на колясках»

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 2016 г.

Москва – 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института ТРРиФ
Протокол № 66 от «26» апреля 2016 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
теории и методики адаптивной физической культуры
(наименование)
Протокол № 22/1 от «7» июня 2017 г.

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

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

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

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

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

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

Составители:

Рубцов Алексей Валерьевич – кандидат педагогических наук, доцент кафедры
теории и методики адаптивной физической культуры ФГБОУ ВО
(РГУФКСМиТ).

Рецензент:

Цель освоения дисциплины (модуля)

Целями освоения дисциплины (модуля) курса по выбору *«Баскетбол на колясках»* являются: формирование у бакалавров педагогических навыков организации учебно-тренировочного процесса по баскетболу на колясках для лиц с отклонениями в состоянии здоровья

Дисциплина (модуль) **«Баскетбол на колясках»** реализуется на русском языке.

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

Программа дисциплины **«Баскетбол на колясках»** включена в базовый цикл (Б.1) вариативной части (В) обязательных дисциплин (ДВ) основной образовательной программы Б.1.В.ДВ Элективных курсов по физической культуре (очно/заочная форма) составлена в соответствии с требованиями третьего ФГОС ВО с учетом рекомендаций и ПрООП ВО по направлению подготовки *«Физическая культура»*, профилю *«Спортивная подготовка в избранном виде спорта»*.

Содержание дисциплины обеспечивает ее сопряжение общенаучным и профессиональным циклам учебного плана подготовки бакалавра по ФГОС ВО 49.03.01 Физическая культура.

Междисциплинарные связи осуществляются в процессе освоения материала по предметам: *«Педагогика»*, *«Психология»*, *«Спортивная метрология»*, *«Социология»*, *«Культура речи»*, *«Информационные технологии в физической культуре и спорте»*, *«Экология»*, *«Физиология спорта»*, *«Спортивная медицина»*, *«Массаж»*, *«Спортивно-педагогическое совершенствование»*, *«Теория спорта»*.

В соответствие с этим, программа дисциплины «Баскетбол на колясках» является интегрирующей, формирующей профессиональные компетентности бакалавра по адаптивной физической культуре, преимущественная деятельность которого связана с физкультурно-оздоровительной, коррекционно-развивающей, тренировочно-соревновательной деятельностью с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю) наименование	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
ОК-8	<i>Знать:</i> основные методы физического воспитания и укрепления здоровья	4		4
	<i>Уметь:</i> - регулярно следовать им в повседневной жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих	4		4
	<i>Владеть:</i> - навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности.	4		4
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		4
	<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		4
	<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		4
ОПК-8	<i>Знать:</i> - правила соревнований по базовым видам спорта и избранному виду спорта;	4		4

	- документы планирования и проведения соревнований; - особенности организации и проведения соревнований 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	4		4
	<i>Владеть:</i> - навыками организации и проведения соревнований различного уровня; - умением осуществлять объективное судейство соревнований.	4		4
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.	4		4
	<i>Уметь:</i> - разрабатывать учебные планы на основе реализуемых образовательных программ; - разрабатывать учебные программы конкретных занятий в избранной физкультурно-спортивной деятельности на основе требований государственных стандартов.	4		4
	<i>Владеть:</i> методикой разработки учебных планов и программ учебных занятий различной направленности.	4		4

3. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **1,8** зачетная единица, **54** 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	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Общая характеристика баскетбола на колясках.	4		12			
2	Тема 1.1. Теоретико-методические основы баскетбола на колясках.	4		6			
3	Тема 1.2. Методика использования	4		6			

	инвалидной коляски						
4	Раздел 2. Подготовка спортсменов в баскетболе на колясках.	4		22			
6	Тема 2.1 Физическая подготовка баскетболистов на колясках	4		6			
7	Тема 2.2 Техническая подготовка	4		8			
8	Тема 2.3 . Тактическая подготовка в баскетболе на колясках.	4		8			
9	Раздел 3. Организационные особенности учебно-тренировочного и соревновательного процесса в баскетболе на колясках.	4		20			
10	Тема 3.1. Базовые аспекты учебно-тренировочных занятий по баскетболу на колясках.	4		10			
11	Тема 3.2. Судейство баскетбола на колясках	4		10			
Итого часов:				54			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	Самостоятельная работа	
1	Раздел 1. Общая характеристика баскетбола на колясках.	4		8		
2	Тема 1.1. Теоретико-методические основы баскетбола на колясках.	4		4		
3	Тема 1.2. Методика использования инвалидной коляски	4		4		
4	Раздел 2. Подготовка	4	6	12		

	спортсменов в баскетболе на колясках.						
6	Тема 2.1 Физическая подготовка баскетболистов на колясках	4	2	4			
7	Тема 2.2 Техническая подготовка	4	2	4			
8	Тема 2.3 . Тактическая подготовка в баскетболе на колясках.	4	2	4			
9	Раздел 3. Организационные особенности учебно-тренировочного и соревновательного процесса в баскетболе на колясках.	4	4	24			
10	Тема 3.1. Базовые аспекты учебно-тренировочных занятий по баскетболу на колясках.	4	2	12			
11	Тема 3.2. Судейство баскетбола на колясках	4	2	12			
Итого часов:			10	44			Зачет

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) «Баскетбол на колясках» (Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)).

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

Темы рефератов, мультимедийных презентаций и контрольных работ

1. Особенности воспитания силовых способностей у лиц, использующих инвалидную коляску.
2. Особенности обучения двигательным действиям лиц, использующих инвалидную коляску.
3. Роль подвижных и спортивных игр в социальной адаптации лиц с ПОДА.

4. Дозирование нагрузок при занятиях игровыми видами спорта со спортсменами с ПОДА.
5. Воспитание скоростной выносливости у лиц с ПОДА.
6. Воспитание скоростно-силовых способностей у лиц с ПОДА.
7. Нормы, правила и содержание протеста.
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу на колясках.
9. Методика тактико-технической подготовки по баскетболу на колясках спортсменов различных возрастных групп.
10. Современные средства восстановления организма спортсменов-баскетболистов на коляске.

Примерный перечень вопросов к экзамену по курсу дисциплины
«Баскетбол на колясках»

1. Специальные методические принципы обучения технике баскетбола на колясках.
2. Противопоказания к занятиям баскетболом на колясках.
3. Положение о соревновании и методика его разработки.
4. Жесты судьи в баскетболе на колясках
5. Основы методики судейства в поле.
6. Перечислите основные виды нарушений в нападении в баскетболе на колясках.
7. Перечислите основные виды нарушений в защите в баскетболе на колясках.
8. Требования, предъявляемые к спортивному залу для игры в баскетбол на колясках.
9. Физическая подготовка как составляющая часть комплексного учебно-тренировочного занятия баскетболистов на колясках различных возрастных категорий.
10. Методика воспитания скоростной выносливости у баскетболистов на колясках.
11. Формирование психологического настроя в команде.
12. Понятие об индивидуальных, групповых и командных тактических действиях в защите и их краткая характеристика.
13. Понятие об индивидуальных, групповых и командных тактических действиях в нападении и их краткая характеристика.
14. Спортивно-медицинская классификация спортсменов-баскетболистов на колясках. Допуск к участию в соревнованиях.
15. Обеспечение личной техники безопасности при занятиях баскетболом на колясках.
16. Обеспечение безопасности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях баскетболом на колясках.

17. Методика тестирования технической подготовленности баскетболистов на колясках.
18. Построение системы многолетней подготовки баскетболистов на колясках.
19. Теоретическая подготовка баскетболистов на колясках.
20. Командные тактические действия баскетболистов на колясках в нападении.
21. Командные тактические действия баскетболистов на колясках в защите.
22. Управление восстановлением в процессе подготовки баскетболистов на колясках.
23. Педагогический контроль на занятиях баскетболом на колясках.
24. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочных занятий по баскетболу на колясках.
25. Профилактика травматизма на занятиях баскетболом на колясках.
26. Техника владения мячом в баскетболе на колясках. Методика обучения.
27. Методика организации и проведения соревнований по баскетболу на колясках.
28. Виды тренировочных занятий в баскетболе на колясках.

Контрольные вопросы для самопроверки знаний

1. Перечислите основные типы инвалидных колясок.
2. Какие категории лиц с ПОДА могут участвовать в баскетболе на колясках.
3. Правила комплектования команды в баскетболе на колясках
4. Каковы требования, предъявляемые к местам занятий баскетболом на колясках?
5. Какие упражнения противопоказаны в разминке баскетболистов на колясках?
6. Перечислите основные возможные нарушения в атаке в баскетболе на колясках.
7. В каких случаях назначается дополнительное игровое время?
8. Когда, как и кто имеет право брать тайм-аут?
9. Каким образом происходят замены в баскетболе на колясках?
10. Перечислите основные возможные нарушения в защите в баскетболе на колясках.
11. В каких случаях назначается штрафной бросок в баскетболе на колясках?
12. Каковы полномочия судьи в баскетболе на колясках?

13. Каковы официальные документы соревнований?
14. Спортивно-медицинская классификация в баскетболе на колясках
15. Как и кому подается протест на соревнованиях?

а) Основная литература:

1. Брискин Ю.А., С.П. Евсеев, А.В. Передерий. Адаптивный спорт: Учеб. Пособие.- М.: Советский спорт, 2010.- 243 с.
2. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии : Учеб. пособие для высш. и сред. проф. учеб. заведений по спец. 022500 : рек. Гос. ком. РФ по физ. культуре и спорту / Гос. ком. Рос. Федерации по физ. культуре и спорту. - М.: Сов. спорт, 2002. - 209 с.: ил.
3. Костикова Л.В. Азбука баскетбола. – М.: Физическая культура и спорт, 2001
4. Программа для учебно-тренировочных групп спортивного совершенствования СДЮШОР. Баскетбол. – М.: 2004.
5. Нормативное правовое обеспечение физической культуры и спорта лиц с ограниченными возможностями здоровья : сб. док. и материалов / М-во спорта, туризма и молодеж. политики РФ. - М.: Сов. спорт, 2009. - 253 с.: табл.

б) Дополнительная литература:

1. Шоо М. Спортивные и подвижные игры для детей и подростков с нарушениями опорно-двигательного аппарата: Учеб. пособие для студ. дефектол. фак. высш. пед. учеб. заведений / Пер. с нем. Н.А. Горловой; Науч. ред. рус. текста Н.М. Назарова — М.: Издательский центр «Академия», 2003. — 112 с.
2. 500 игр и эстафет / Под общ. ред. Кузина В.В.- М.: ФиС, 2000.
3. Современная система спортивной подготовки / Под общ. ред. Сулова Ф.П. – М.: СААМ, 1995.

4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. <http://lib.sportedu.ru/> Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту
2. <http://lib.sportedu.ru/> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU – <http://elibrary.ru/defaultx.asp> <http://psyfactor.org/partners.htm>

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

- программное обеспечение дисциплины:
- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы (для ООП (ОПОП) подготовки высшей квалификации - в том числе международным реферативным базам данных научных изданий):

1. <http://lib.sportedu.ru/> Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту
2. <http://lib.sportedu.ru/> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU –<http://elibrary.ru/defaultx.asp><http://psyfactor.org/partners.htm>

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).

Для успешного формирования знаний по курсу «*Баскетбол на колясках*» при освоении ООП ВО имеется в наличии необходимая материально-техническая база, обеспечивающая проведение всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, включающая персональный компьютер, проектор, экран, ученическую доску, комплекты аудиторной мебели.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Баскетбол на колясках» для обучающихся института ИСиФВ, 2 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура»

направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта

очная, заочная форма (м) обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики адаптивной физической культуры

Сроки изучения дисциплины (модуля): 4 семестр (очная), 4 семестр (заочная)

Форма промежуточной аттестации: зачет

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

Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное кол-во баллов
<i>Выступление на семинаре «Современные типы инвалидов колясок»</i>	<i>23 неделя</i>	<i>10*</i>
<i>Выступление на семинаре «План-конспект УТЗ по технической подготовке в баскетболе на колясках»</i>	<i>29 неделя</i>	<i>10*</i>
<i>Написание реферата по теме «Разработка тренировочной программы по баскетболу на колясках»</i>	<i>34 неделя</i>	<i>30*</i>
<i>Посещение занятий</i>		<i>3 балла x 1 занятие = 30 баллов</i>
<i>Зачет по дисциплине</i>		<i>20*</i>
ИТОГО		100 баллов

**примерные нормы оценки заданий в баллах на оценку «отлично»*

Виды дополнительных заданий для студентов, пропустивших занятия по уважительной причине

№	Виды текущего контроля	Максимальное кол-во баллов
<i>1</i>	<i>Контрольная работа по разделу(модулю «Современные типы инвалидов колясок»</i>	<i>10</i>
<i>2</i>	<i>Контрольная работа по разделу(модулю) «План-конспект УТЗ по технической подготовке в баскетболе на колясках»</i>	<i>10</i>
<i>3</i>	<i>Написание реферата по теме «Разработка тренировочной</i>	<i>30</i>

программы по баскетболу на колясках»	
--------------------------------------	--

Для студентов заочной формы обучения

№	Виды текущего контроля	Максим. кол-во баллов
1	Контрольная работа по разделу(модулю) «Современные типы инвалидных колясок»	20
2	Контрольная работа по разделу(модулю) «План-конспект УТЗ по технической подготовке в баскетболе на колясках»	20
3	Контрольная работа по разделу(модулю) «Физическая подготовка баскетболиста на коляске»	15
4	Реферат «Разработка тренировочной программы по баскетболу на колясках»	30
5	Сдача зачета	20
	ИТОГО	100 баллов

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 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 туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса

Кафедра теории и методик адаптивной физической культуры

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

**«Б1.В.ДВ. Элективные курсы по физической культуре и спорту
«Баскетбол на колясках»**

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.

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 1,8 зачетная единица.

1. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля): 4 (очная), 4 (заочная).

Цель освоения дисциплины (модуля): является формирование у бакалавров педагогических навыков организации учебно-тренировочного процесса по баскетболу на колясках для лиц с отклонениями в состоянии здоровья

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю): по результатам освоения дисциплины «Баскетбол на колясках» обучающиеся должны:

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		4
	<i>Уметь:</i> - регулярно следовать им в повседневной жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих	4		4
	<i>Владеть:</i> - навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности.	4		4
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		4
	<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		4
	<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		4
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 различного	4		4

	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	4		4
	<i>Владеть:</i> - навыками организации и проведения соревнований различного уровня; - умением осуществлять объективное судейство соревнований.	4		4
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.	4		4
	<i>Уметь:</i> - разрабатывать учебные планы на основе реализуемых образовательных программ; - разрабатывать учебные программы конкретных занятий в избранной физкультурно-спортивной деятельности на основе требований государственных стандартов.	4		4
	<i>Владеть:</i> методикой разработки учебных планов и программ учебных занятий различной направленности.	4		4

2. 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	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Общая характеристика баскетбола на колясках.	4		12			
2	Тема 1.1. Теоретико-методические основы баскетбола на колясках.	4		6			
3	Тема 1.2. Методика использования инвалидной коляски	4		6			
4	Раздел 2. Подготовка спортсменов в баскетболе на колясках.	4		22			

6	Тема 2.1 Физическая подготовка баскетболистов на колясках	4		6			
7	Тема 2.2 Техническая подготовка	4		8			
8	Тема 2.3 . Тактическая подготовка в баскетболе на колясках.	4		8			
9	Раздел 3. Организационные особенности учебно-тренировочного и соревновательного процесса в баскетболе на колясках.	4		20			
10	Тема 3.1. Базовые аспекты учебно-тренировочных занятий по баскетболу на колясках.	4		10			
11	Тема 3.2. Судейство баскетбола на колясках	4		10			
Итого часов:				54			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	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Общая характеристика баскетбола на колясках.	4		8			
2	Тема 1.1. Теоретико-методические основы баскетбола на колясках.	4		4			
3	Тема 1.2. Методика использования инвалидной коляски	4		4			
4	Раздел 2. Подготовка спортсменов в баскетболе на колясках.	4	6	12			
6	Тема 2.1 Физическая подготовка	4	2	4			

	баскетболистов на колясках						
7	Тема 2.2 Техническая подготовка	4	2	4			
8	Тема 2.3 . Тактическая подготовка в баскетболе на колясках.	4	2	4			
9	Раздел 3. Организационные особенности учебно- тренировочного и соревновательного процесса в баскетболе на колясках.	4	4	24			
10	Тема 3.1. Базовые аспекты учебно-тренировочных занятий по баскетболу на колясках.	4	2	12			
11	Тема 3.2. Судейство баскетбола на колясках	4	2	12			
Итого часов:			10	44			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 индивидуально-игровых и интеллектуальных
видов спорта**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**«Элективная дисциплина по физической культуре и спорту (настольный
теннис)»**

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

Рабочая программа дисциплины обновлена
на основании решения заседания кафедры
ТиМ ИИИВС
(наименование)
Протокол № 22 от «25» мая 2017 г.

Рабочая программа дисциплины обновлена
на основании решения заседания кафедры

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

Рабочая программа дисциплины обновлена
на основании решения заседания кафедры

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

Рабочая программа дисциплины обновлена
на основании решения заседания кафедры

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

Составитель: **Барчукова Галина Васильевна** – доктор педагогических наук,
профессор кафедры Теории и методики индивидуально-игровых и
интеллектуальных видов спорта, Заслуженный работник высшей школы РФ,
РГУФКСМиТ.

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

Рецензент:

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

1. Цель освоения дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: настольный теннис»

Цель освоения дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: настольный теннис» является: формирование у студентов представления о настольном теннисе. Обучение технике игры в настольный теннис. Совершенствование общих и специальных физических качеств. Овладение умением организации и проведения соревнований по настольному теннису для различных слоев населения.

2. Место дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: настольный теннис» в структуре ООП (ОПОП)

Настоящая учебная дисциплина является практической основой углубления профессиональной подготовки выпускника по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» и профилю «Спортивная подготовка в избранном виде спорта». Данная дисциплина способствует расширению сферы применения профессиональных навыков и умений выпускника средствами настольного тенниса, что обусловлено взаимодействием теоретических и практических знаний и умений данной учебной дисциплины, а так же применением активных методов обучения в процессе учебной деятельности.

Программный материал дисциплины опирается на информацию, полученную студентами в результате освоения других предметов учебного плана вуза, что дает возможность строить программу на основе междисциплинарных связей.

В программе дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: настольный теннис» определен перечень тем, обязательных для формирования и совершенствования профессиональных умений и навыков, необходимых в будущей практической (трудовой) деятельности выпускника по профилю 49.03.01 «Физическая культура».

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: настольный теннис», 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
ОК-8	<i>Знать:</i> - основные методы физического воспитания и укрепления здоровья.	5		5
ОПК-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;	5		5
ОПК-8	<i>Уметь:</i> - организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство соревнований; - обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований.	5		5
ПК-3	<i>Уметь:</i> - разрабатывать учебные планы на основе реализуемых образовательных программ; - разрабатывать учебные программы конкретных занятий в избранной физкультурно-спортивной деятельности на основе требований государственных стандартов	5		5

4. Структура и содержание дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: настольный теннис»

Общая трудоемкость дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: настольный теннис» составляет для заочной формы обучения **56 академических часов**, из них 10 часов практических и 46 часов самостоятельной работы.

Для очной формы обучения общая трудоемкость дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: настольный теннис» составляет **54 академических часа**.

**Структура и содержание дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: настольный теннис»
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	1. Настольный теннис в системе физического воспитания России, история и перспективы развития	5			2		
2	2.Техника настольного тенниса	5		2	14		
3	2.1.Основы техники игры в настольный теннис	5		1	8		
4	2.3.Методика обучения техническим действиям и передвижениям	5		1	6		
5	3.Тактика настольного тенниса	5			10		
6	3.1.Основы тактики игры в настольный теннис	5			2		
7	3.2.Тактика одиночных, парных и командных игр	5			4		
8	3.3.Стили игры, тактические варианты и комбинации	5			4		
9	4.Настольный теннис в сфере массово- оздоровительной работы	5		4	10		
10	4.1.Техника безопасности в занятиях настольным теннисом	5			2		
11	4.2. Особенности проведения занятий по настольному теннису с различным контингентом занимающихся	5		2	4		
12	4.3. Совершенствование общих и специальных физических качеств средствами настольного тенниса	5		2	4		

13	5.Правила соревнований и методика судейства Спортивный инвентарь	5		2	10		
14	5.1. Правила игры в настольный теннис	5		1	4		
15	5.2. Методика организации и судейства массовых соревнований	5		1	2		
16	5.3. Спортивный инвентарь для массовых занятий настольным теннисом	5			4		
Итого часов: 56 часов				10	46		зачет

**Структура и содержание дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: настольный теннис»
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	1. Настольный теннис в системе физического воспитания России, история и перспективы развития	5		2			
2	2.Техника настольного тенниса	5		18			
3	2.1.Основы техники игры в настольный теннис	5		4			
4	2.3.Методика обучения техническим действиям и передвижениям	5		6			
5	3.Тактика настольного тенниса	5		12			
6	3.1.Основы тактики игры в настольный теннис	5		6			
7	3.2.Тактика одиночных, парных и командных игр	5		4			
8	3.3.Стили игры, тактические варианты и комбинации	5		2			
9	4.Настольный теннис в сфере массово- оздоровительной работы	5		12			
10	4.1.Техника безопасности в занятиях настольным теннисом	5		2			
11	4.2. Особенности проведения занятий по настольному теннису с различным контингентом занимающихся	5		2			

12	4.3. Совершенствование общих и специальных физических качеств средствами настольного тенниса	5		8			
13	5.Правила соревнований и методика судейства Спортивный инвентарь	5		10			
14	5.1. Правила игры в настольный теннис	5		4			
15	5.2. Методика организации и судейства массовых соревнований	5		4			
16	5.3. Спортивный инвентарь для массовых занятий настольным теннисом	5		2			
Итого часов: 54 часа				54			зачет

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: настольный теннис».

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: настольный теннис». (Приложение к рабочей программе дисциплины).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: настольный теннис».

Перечень видов оценочных средств, используемых для промежуточной аттестации.

Контрольный норматив «жонглирование теннисным мячом»

Контрольный норматив подачи (5 справа, 5 слева)

Выполнение 15 ударов накатоом по правой диагонали

Выполнение 15 ударов накатом по левой диагонали
Выполнение 15 ударов срезкой по правой диагонали
Выполнение 15 ударов срезкой по левой диагонали
Участие в одиночных соревнованиях
Участие в парных соревнованиях
Судейство соревнований
Проведение разминки

Вопросы для устного ответа на зачете

1. Расскажите о роли настольного тенниса в системе физического воспитания в нашей стране.
2. Расскажите о возникновении и развитии настольного тенниса.
3. Расскажите о развитии настольного тенниса в России.
4. Расскажите о настольном теннисе в Олимпийских играх.
5. Расскажите о современном состоянии и тенденциях развития настольного тенниса.
6. Назовите методы физического воспитания, используемые на учебном занятии по настольному теннису.
7. Приведите примеры использования практических методов на занятии по настольному теннису.
8. Приведите примеры использования наглядных методов на занятии по настольному теннису.
9. Приведите примеры использования словесных методов на занятии по настольному теннису.
10. Приведите примеры использования методов развития физических качеств на занятии по настольному теннису.
11. Расскажите о методике обучения срезке слева в настольном теннисе.
12. Расскажите о методике обучения срезке справа в настольном теннисе.
13. Расскажите о методике обучения накату справа в настольном теннисе.
14. Расскажите о методике обучения накату слева в настольном теннисе.

15. Расскажите о методике начального обучения настольному теннису.
16. Назовите основные документы, необходимые для организации и проведения соревнований по настольному теннису.
17. Расскажите об обязанностях главного судьи на соревнованиях по настольному теннису.
18. Дайте краткую характеристику обязанностей судейской коллегии на соревнованиях по настольному теннису.
19. Расскажите о системах проведения соревнований, используемых на соревнованиях по настольному теннису.
20. Какие пункты необходимо включить в положение о соревнованиях по настольному теннису.
21. Расскажите об обязанностях участника соревнований по настольному теннису.
22. Форма одежды участника соревнований по настольному теннису.
23. Виды соревнований в настольном теннисе.
24. Расскажите правила одиночной личной встречи в настольном теннисе.
25. Расскажите правила парной встречи в настольном теннисе.
26. Расскажите об инвентаре и оборудовании, используемом для занятий настольным теннисом.
27. Виды планирования в настольном теннисе.
28. Составьте план-конспект урока по настольному теннису с использованием игрового метода обучения.
29. Составьте план-конспект урока по настольному теннису с использованием соревновательного метода обучения.
30. Составьте план-конспект урока по настольному теннису с использованием строгорегламентированного метода.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины «Элективный курс по физической культуре и спорту: настольный теннис».

Основная литература:

1. Барчукова Г.В. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Г.В Барчукова, В.М.М. Богушас, О.В.Матыцин; под. ред. Г.В.Барчуковой. – М.: Издательский центр «Академия», 2006
2. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех, М., ФиС, 2008
3. Барчукова Г.В., Мизин А.Н. Настольный теннис. Учебное пособие для студентов./ М.:ТВТ Дивизион, 2008
4. Вартамян М.М., Терешкин Н.П. Российская энциклопедия настольного тенниса. – Изд. 2-е доп. – Магнитогорск: Магнитогорский Дом печати, 2014
5. Команов В.В., Барчукова Г.В. Начальная подготовка в настольном теннисе. Методическое пособие – М.: Информпечать, 2017.
6. Правила игры, судейство и организация соревнований по настольному теннису / Ред.-составитель проф. Барчукова Г.В. – М.: СпортАкадемПресс, 2002

Дополнительная литература

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис Азбука спорта / А.Н. Амелин. - М.: ФиС, 1999
2. Байгулов Ю.П. Настольный теннис Вчера, сегодня, завтра / Ю.П. Байгулов. - М., 2000
- 3.. Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис. / Г.В. Барчукова. - М., 1991
4. Матыцин О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе / О.В.Матыцин. – М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2001

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

–программное обеспечение дисциплины (модуля):

- 1.Операционная система – Microsoft Windows.

- 2.Офисный пакет приложений – Microsoft Office Standard.
- 3.Локальная антивирусная программа - Dr.Web.
- 4.Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC.
- 5.Информационно-правовое обеспечение – Гарант.
–современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

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

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

<http://www.itf.com>

<http://www.fnttr.ru>

<http://www.sportedu.ru>

<http://pgks.sportedu.ru/content/resurs-ttonmediothek-na-youtubecom>

<http://www.youtube.com/ttonmediothek>

<http://tabletennis.hobby.ru>

<http://www.rustt.ru>

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: настольный теннис»

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

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

Столы для настольного тенниса

Мячи для настольного тенниса

Сетки настольного тенниса

Ракетки для настольного тенниса

Медиатека: Видеоматериалы по технике и тактике игры

Видеоматериалы по методике организации и проведения соревнований по настольному теннису.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «*Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: настольный теннис*» для обучающихся Института спорта и физического воспитания 3 курса, 1-17 групп направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиль «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной и заочной форм обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики индивидуально-игровых и интеллектуальных видов спорта.

Сроки изучения дисциплины: 5 семестр

Форма промежуточной аттестации: *зачёт 5 семестр.*

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

5 семестр

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) ¹	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольный норматив «жонглирование теннисным мячом»	2 неделя	5
2	Контрольный норматив подачи (5 справа, 5 слева)	4 неделя	5
3	Выполнение 15 ударов накатом по правой диагонали	6 неделя	5
4	Выполнение 15 ударов накатом по левой диагонали	8 неделя	5
5	Выполнение 15 ударов срезкой по правой диагонали	10 неделя	5
6	Выполнение 15 ударов срезкой по левой диагонали	12 неделя	5
7	Участие в одиночных соревнованиях	13 неделя	5
8.	Участие в парных соревнованиях	15-18 неделя	5
9.	Судейство соревнований	15-18 неделя	5
10.	Проведение разминки	В течение семестра	5
11.	Посещение занятий	В течение семестра	30
12.	<i>Зачёт</i>		<i>20</i>
13.	ИТОГО		100 баллов

¹ Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Написание реферата по теме «История, современное состояние и перспективы развития настольного тенниса»	10
2	Написание реферата по теме «Биография 3 известных спортсменов настольного тенниса»	10
3	Написание реферата по теме «Материально-техническое обеспечение в настольном теннисе»	10
4	Написание реферата по теме «Основные технические приемы настольного тенниса»	10
5	Подготовка конспекта урока с использованием средств настольного тенниса	10

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

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

Шкала 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 индивидуально-игровых и интеллектуальных
видов спорта**

**АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: настольный
теннис»**

(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.

1.Общая трудоемкость дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: настольный теннис» составляет 56 часов для заочной формы обучения и 54 часа для очной формы обучения.

2.Семестр освоения дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: настольный теннис»: 5 для очной и заочной формы обучения

3. Цель освоения дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: настольный теннис»: является: сформирование у студентов представления о настольном теннисе. Обучение технике игры в настольный теннис. Совершенствовать общие и специальные физические качества. Овладение умением организации и проведения соревнований по настольному теннису для различных слоев населения.

4.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: настольный теннис»:

- 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.Краткое содержание дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: настольный теннис»:
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	1. Настольный теннис в системе физического воспитания России, история и перспективы развития	5			2		
2	2.Техника настольного тенниса	5		2	14		
3	2.1.Основы техники игры в настольный теннис	5		1	8		
4	2.3.Методика обучения техническим действиям и передвижениям	5		1	6		
5	3.Тактика настольного тенниса	5			10		
6	3.1.Основы тактики игры в настольный теннис	5			2		
7	3.2.Тактика одиночных, парных и командных игр	5			4		
8	3.3.Стили игры, тактические варианты и комбинации	5			4		
9	4.Настольный теннис в сфере массово- оздоровительной работы	5		4	10		
10	4.1.Техника безопасности в занятиях настольным теннисом	5			2		
11	4.2. Особенности проведения занятий по настольному теннису с различным контингентом занимающихся	5		2	4		
12	4.3. Совершенствование общих и специальных физических качеств средствами настольного тенниса	5		2	4		
13	5.Правила соревнований и методика судейства Спортивный инвентарь	5		2	10		
14	5.1. Правила игры в настольный теннис	5		1	4		
15	5.2. Методика организации и судейства массовых соревнований	5		1	2		
16	5.3. Спортивный инвентарь для массовых занятий настольным теннисом	5			4		
Итого часов: 56 часов				10	46		зачет

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	1. Настольный теннис в системе физического воспитания России, история и перспективы развития	5		2			
2	2. Техника настольного тенниса	5		18			
3	2.1. Основы техники игры в настольный теннис	5		4			
4	2.3. Методика обучения техническим действиям и передвижениям	5		6			
5	3. Тактика настольного тенниса	5		12			
6	3.1. Основы тактики игры в настольный теннис	5		6			
7	3.2. Тактика одиночных, парных и командных игр	5		4			
8	3.3. Стили игры, тактические варианты и комбинации	5		2			
9	4. Настольный теннис в сфере массово- оздоровительной работы	5		12			
10	4.1. Техника безопасности в занятиях настольным теннисом	5		2			
11	4.2. Особенности проведения занятий по настольному теннису с различным контингентом занимающихся	5		2			
12	4.3. Совершенствование общих и специальных физических качеств средствами настольного тенниса	5		8			
13	5. Правила соревнований и методика судейства Спортивный инвентарь	5		10			
14	5.1. Правила игры в настольный теннис	5		4			
15	5.2. Методика организации и судейства массовых соревнований	5		4			
16	5.3. Спортивный инвентарь для массовых занятий настольным теннисом	5		2			
Итого часов: 54 часа				54			зачет

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



Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса
Кафедра теории и методики адаптивной физической культуры

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (*Волейбол
сидя*)»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 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 ИСиФВ

Протокол № 8 от «24» апреля 2016 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена

на основании решения заседания кафедры
теории и методики адаптивной физической культуры

(наименование)

Протокол № 22/1 от «7» июня 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена

на основании решения заседания кафедры

(наименование)

Протокол № от « » 20 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена

на основании решения заседания кафедры

(наименование)

Протокол № от « » 20 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена

на основании решения заседания кафедры

(наименование)

Протокол № от « » 20 г.

Составитель:

Щербинина Юлия Львовна, канд.пед.наук, доцент кафедры ТиМ АФК

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

Рецензент:

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

1.Цель освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения дисциплины (модуля) «Волейбол сидя» является изучение студентами теоретических основ и освоение практических навыков игре в волейбол сидя с учетом двигательных возможностей, требований безопасности и защищенности людей с ограниченными возможностями при занятиях адаптивной физической культурой.

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Дисциплина «Волейбол сидя» является дисциплиной вариативной части.

Освоение дисциплины «Волейбол сидя» взаимосвязано с дисциплинами «Теория и методика физической культуры» и «Спортивная медицина», «Физическая культура и спорт».

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	Знать: основные методы физического воспитания и укрепления здоровья.	6		6
	Уметь: - регулярно следовать им в повседневной жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих	6		6
	Владеть: - навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности.	6		6
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	6		6

	спорта;			
	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;	6		6
	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.	6		6
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.	6		6
	Уметь: - организовывать и проводить соревнования различного уровня;	6		6
	Владеть: - навыками организации и проведения соревнований различного уровня;	6		6
ПК-3	Знать: - федеральные стандарты спортивной подготовки, типовые программы спортивной подготовки - по видам спорта.	6		6
	Уметь: - разрабатывать учебные программы конкретных занятий в избранной физкультурно-спортивной деятельности на основе требований государственных стандартов.	6		6

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 58 академических часов на очной форме 56 часов – на заочной форме обучения и 318 академических часа – на ускоренной.

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	Самостоятельна я работа	Контроль	
1. Особенности методики технико-тактической подготовки	6		46			
1.1. Обучение и совершенствование техники нападения			10			
1.2. Обучение и совершенствование техники защиты			12			
1.3. Обучение и совершенствование тактики и техники нападения			12			
1.4. Обучение и совершенствование тактики техники защит			12			
2. Организация и проведение соревнований			12			
Итого			58			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	Самостоятельна я работа	Контроль	
1. Особенности методики технико-тактической подготовки	6		6	40		
1.1. Обучение и совершенствование техники нападения			2	10		
1.2. Обучение и совершенствование техники защиты			2	10		
1.3. Обучение и совершенствование тактики и техники нападения			2	10		
1.4. Обучение и совершенствование тактики техники защит			2	10		
2. Организация и проведение соревнований			2	6		
Итого			10	46		Зачет

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	
3. Особенности методики технико-тактической подготовки	6		6	280		
1.5.Обучение и совершенствование техники нападения			2	70		
1.6.Обучение и совершенствование техники защиты			2	70		
1.7.Обучение и совершенствование тактики и техники нападения			2	70		
1.8.Обучение и совершенствование тактики техники защит			2	70		
4. Организация и проведение соревнований			2	38		
Итого			10	318		Зачет

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Волейбол сидя».

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

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) «Волейбол сидя».

Примерный перечень вопросов к зачету по всему курсу

1. История развития волейбола в России.
2. Классификация техники игры в нападении
3. Классификация техники игры в защите
4. Общие понятия о тактике игры.

- 5 Классификация тактики игры в нападении.
- 6 Классификация тактики игры в защите.
- 7 Тактические действия при подаче.
- 8 Тактические действия при первой передаче.
- 9 Тактические действия при второй передаче.
- 10 Тактические действия при блоке.
- 11 Тактические действия при приеме мяча
- 12 Основы методики обучения технике игры в волейбол.
- 13 Система счета результата игры (правила игры).
- 14 Жесты судьи.
- 15 Правила игры в волейбол сидя, отличные от правил в классическом волейболе.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины «Волейбол сидя».

а) основная литература:

1. Иванова, Л.М. Волейбол сидя и баскетбол на колясках как средства реабилитации инвалидов с нарушениями опорно-двигательного аппарата : учеб.-метод. пособие / Л.М. Иванова, Г.С. Ковтун ; М-во образования и науки РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Омский гос. ун-т им. Ф.М. Достоевского". - Омск: [Изд-во ОГУ], 2013. - 75 с.

б) дополнительная литература:

1. Гурьев, А.А. Волейбол сидя - перспективы развития = Sitting volleyball - development prospects / Гурьев А.А., Бандуков В.В., Овсянников А.Н.

// Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2015. - № 6 (124). - С. 58-62.

2. Адаптивная двигательная рекреация средствами пляжного волейбола и волейбола сидя / Крывиня Е.Н. [и др.] // Адаптивная физическая культура. - 2015. - № 3 (63). - С. 45-46.

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

1. <http://lib.sportedu.ru/> Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту
2. <http://lib.sportedu.ru/> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU –<http://elibrary.ru/defaultx.aspx?http://psyfactor.org/partners.htm>

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю),

включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

- программное обеспечение дисциплины (модуля):

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

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).

Для успешного формирования знаний по курсу «Волейбол сидя» при освоении ООП ВО имеется в наличии необходимая материально-техническая база, обеспечивающая проведение всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, включающая спортивный зал, волейбольную сетку, мячи.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) *Волейбол сидя для обучающихся института
Спорта и физического воспитания 3 курса, направления подготовки 49.03.01
Физическая культура*
направленности (профилю) *Спортивная подготовка в избранном виде спорта
очной, заочной, ускоренной формах обучения*

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: *Теории и методики адаптивной физической культуры.*

Сроки изучения дисциплины (модуля), *6 семестр (очная форма), 6 семестр
(заочная форма), 6 семестр (ускоренная форма)*

Форма промежуточной аттестации: *зачет*

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

Очная форма обучения

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Количество баллов
1	План-конспект разминки	3-я неделя	16
2	Передачи верхние двумя руками над собой	5-я неделя	10
3	Передачи верхние двумя руками в парах	7-я неделя	15
4	Передачи верхние двумя руками над собой	10-я неделя	10
5	Передачи снизу двумя руками в парах	13-я неделя	15
6	Посещение занятий	Весь период	0,5*27=14
7	Сдача зачета	.	20
ИТОГО			100 баллов

Заочная форма обучения

№	Виды текущего контроля	Количество баллов
1	План-конспект разминки	20
2	Передачи верхние двумя руками в парах	23
3	Передачи снизу двумя руками в парах	23
4	Посещение занятий	0,5*27=14
5	Сдача зачета	20
ИТОГО		100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля	Количество баллов
3.	<i>Разработка плана-конспекта по пропущенной теме</i>	20

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся зачетом

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 туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса

Кафедра теории и методики адаптивной физической культуры

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

**«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту
(Волейбол сидя)»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки:
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.

1.Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 58 академических часов на очной форме, 56 – на заочной и 318 академических часа – на ускоренной форме обучения.

2.Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля): 6 семестр на очной форме, 6 семестр на заочной форме обучения, 6 семестр на ускоренной форме обучения.

3.Цель освоения дисциплины (модуля): является изучение студентами теоретических основ и освоение практических навыков игре в волейбол сидя с учетом двигательных возможностей, требований безопасности и защищенности людей с ограниченными возможностями при занятиях адаптивной физической культурой.

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

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	Знать: основные методы физического воспитания и укрепления здоровья.	6		6
	Уметь: - регулярно следовать им в повседневной жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих	6		6
	Владеть: - навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности.	6		6
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;	6		6

	<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; 	6		6
	<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. 	6		6
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. 	6		6
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организовывать и проводить соревнования различного уровня; 	6		6
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками организации и проведения соревнований различного уровня; 	6		6
ПК-3	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - федеральные стандарты спортивной подготовки, типовые программы спортивной подготовки - по видам спорта. 	6		6
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - разрабатывать учебные программы конкретных занятий в избранной физкультурно-спортивной деятельности на основе требований государственных стандартов. 	6		6

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	

3. Особенности методики технико-тактической подготовки	6		46			
3.1. Обучение и совершенствование техники нападения			10			
3.2. Обучение и совершенствование техники защиты			12			
3.3. Обучение и совершенствование тактики и техники нападения			12			
3.4. Обучение и совершенствование тактики техники защит			12			
4. Организация и проведение соревнований			12			
Итого			58			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	
5. Особенности методики технико-тактической подготовки	6		6	40		
1.9. Обучение и совершенствование техники нападения			2	10		
1.10. Обучение и совершенствование техники защиты			2	10		
1.11. Обучение и совершенствование тактики и техники нападения			2	10		
1.12. Обучение и совершенствование тактики техники защит			2	10		
6. Организация и проведение соревнований			2	6		
Итого			10	46		Зачет

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	
7. Особенности методики технико-тактической подготовки	6		6	280		
1.13.Обучение и совершенствование техники нападения			2	70		
1.14.Обучение и совершенствование техники защиты			2	70		
1.15.Обучение и совершенствование тактики и техники нападения			2	70		
1.16.Обучение и совершенствование тактики техники защит			2	70		
8. Организация и проведение соревнований			2	38		
Итого			10	318		Зачет