

70						9	Экзамен
71	Итого за 8-й семестр		18	58	113	9	
72	Всего за 4-й курс		36	120	285	9	
73	Всего по тематическому плану		140	524	992	36	

## Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Теоретические и организационно-методические основы профессиональной деятельности		2	12	184		
2	1.1. Введение в предмет	1		2	30		
3	1.2. История развития водного поло	1	2	6	76		
4	1.3. Предупреждение травм, несчастных случаев и заболеваний	1		4	78		
5	Итого за 1-й семестр		2	12	184		
6	Раздел 1. Теоретические и организационно-методические основы профессиональной деятельности		4	14	99		
7	1.7. Организация и судейство соревнований	2	2	8	49		
8	1.8. Прикладное плавание	2	2	6	50		
9						9	Экзамен
10	Итого за 2-й семестр		4	14	99	9	
11	Всего за 1-й курс		6	26	283	9	
12	Раздел 2. Техника водного поло		4	16	142		
13	2.1. Основы техники плавания и водного поло	3	2	4	48		
14	2.2. Техника владения мячом	3	1	6	48		
15	2.3. Техника способов передвижения ватерполистов	3	1	6	46		
16	Итого за 3-й семестр		4	16	142		
17	Раздел 2. Техника водного поло		2	16	171		
18	2.4. Техника специальных приемов игрового плавания	4	1	6	57		
19	2.5. Техника спортивных способов плавания	4	1	4	57		
20	2.6. Техника оборонительных и атакующих единоборств	4		6	57		
21						9	Экзамен

22	Итого за 4-й семестр		2	16	171	9	
23	Всего за 2-й курс		6	32	313	9	
24	Раздел 3. Обучение технике водного поло		2	13	84		
25	3.1. Теоретические и методические основы обучения. Эволюция методики обучения	5	2	4	20		
26	3.2. Особенности методики обучения технике передвижений и специальным приемам игрового плавания	5		4	22		
27	3.3 Особенности методики обучения технике владения мячом	5		3	21		
28	3.4. Организация и планирование процесса обучения плаванию	5		2	21		
29	Раздел 4. Тактика водного поло			3	60		
30	4.6. Общие основы тактики водного поло	5		1	20		
31	4.7. Особенности методики обучения тактике водного поло	5		1	20		
32	4.8. Индивидуальная тактика наступления	5		1	20		
33	Итого за 5-й семестр		2	16	144		
34	Раздел 4. Тактика водного поло		4	14	99		
35	4.1. Групповая тактика наступления	6		4	22		
36	4.2. Командная тактика наступления	6		2	17		
37	4.3. Индивидуальная тактика обороны	6	2	2	21		
38	4.4. Групповая тактика обороны	6		2	17		
39	4.5. Командная тактика обороны	6	2	4	22		
40						9	Экзамен
41	Итого за 6-й семестр		4	14	99	9	
42	Всего за 3-й курс		6	30	243	9	
43	4-й курс						
44	Раздел 5. Содержание тренировки квалифицированных ватерполистов		2	14	164		
45	5.1. Основы построения спортивной тренировки квалифицированных ватерполистов	7	2	4	55		
46	5.2. Развитие выносливости	7		6	55		
47	5.3. Развитие силовых способностей	7		4	54		
48	Итого за 7-й семестр		2	14	164		
49	Раздел 5. Содержание тренировки квалифицированных ватерполистов		4	14	131		
50	5.4. Развитие скоростных способностей	8	1	4	27		
51	5.5. Развитие подвижности в суставах и гибкости	8	1	2	26		
52	5.6. Техническая подготовка ватерполистов	8	1	4	26		
53	5.7. Тактическая подготовка ватерполистов	8	1	2	26		
54	5.8. Психологическая подготовка ватерполистов	8		2	26		
55	Раздел 1. Теоретические и организационно-методические основы профессиональной деятельности		0	2	20		
56	1.4. Основы научно-исследовательской деятельности	8		2	20		
57						9	Экзамен

							курсовая работа
58	Итого за 8-й семестр		4	16	151	9	
59	Всего за 4-й курс		6	30	315	9	
60	Раздел 6. Многолетняя спортивная тренировка в водном поло		4	18	158		
61	6.1. Общая характеристика многолетней спортивной подготовки	9	1	4	32		
62	6.2. Задачи и содержание этапов многолетней подготовки	9	1	4	32		
63	6.3. Построение спортивной тренировки юных ватерполистов на этапах многолетней подготовки	9	1	4	32		
64	6.4. Формирование технического мастерства ватерполистов	9	1	2	30		
65	6.5. Возрастные особенности развития выносливости	9		4	32		
66	Итого за 9-й семестр		4	18	158		
67	Раздел 1. Теоретические и организационно-методические основы профессиональной деятельности		2	8	79		
68	1.5. Научно-исследовательская работа в водном поло	10	1	2	22		
69	1.6. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса по водному поло	10	1	2	22		
70	1.9. Профессионально-педагогическое мастерство тренера	10		2	18		
71	1.10. Воспитательная работа с ватерполистами	10		2	17		
72	Раздел 6. Многолетняя спортивная тренировка в водном поло		2	12	68		
73	6.6. Возрастные особенности развития силовых и скоростных способностей	10		4	22		
74	6.7. Возрастные особенности развития подвижности в суставах и гибкости	10		2	22		
75	6.8. Спортивный отбор ватерполистов в процессе многолетней подготовки	10	2	6	24		
76						9	Экзамен
77	Итого за 10-й семестр		4	20	147	9	
78	Всего за 5-й курс		8	38	305	9	
79	Всего по тематическому плану		32	156	1459	45	

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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра Теории и методики волейбола**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

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

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

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *заочная*  
Год набора 2016г.

Москва – 2017 г.

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

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

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

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

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

Составитель:

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

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

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

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

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

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

Рецензент:

---

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

## 1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения дисциплины (модуля) «Б1.Б.20 Теория и методика избранного вида спорта (волейбол)» является -обеспечить освоение учебно-практического материала, необходимого для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 - "Физическая культура" для работы в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ), училищах олимпийского резерва (УОР), и средних специальных учебных заведениях, владеющих теоретическими знаниями научных достижений в нашей стране и за рубежом и умеющих на практике эффективно воздействовать на ход подготовки спортсменов различного возраста, пола и квалификации.

Дисциплина(модуль) «Б1.Б.20 Теория и методика избранного вида спорта (волейбол)» реализуется на русском языке.

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

Учебная дисциплина (модуль)«Б1.Б.20 Теория и методика избранного вида спорта (волейбол)» относится к профессиональному циклу базовой части основной образовательной программы (ООП) бакалавриата. Особое место данной дисциплины в подготовке бакалавра, обусловлено необходимостью формирования у выпускников современных взглядов, при решении сложных задач в различных ситуациях их спортивно-педагогической деятельности в области волейбола.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) «Б1.Б.20 Теория и методика избранного вида спорта (волейбол)» составляет 47 зачетных единиц, 1692 академических часов.

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>I курс</b>	Установочная сессия Введение в дисциплину «Теория и методика волейбола»	1		4			
1.1	Введение в дисциплину «Теория и методика волейбола»	1	1		36		
1.2	«Обеспечение учебно-тренировочного процесса и соревнований в волейболе»	1	1	2	36		
1.3	«Систематизация двигательных действий и терминология в волейболе»	1		2	36		
1.4	«Тренировочное занятие по волейболу»	1		2	36		
1.5	«Оздоровительная направленность волейбола»	1		2	40		
	<b>Всего за 1 семестр: 194 часа (5 зачетных единиц)</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>184</b>		<b>Зачет</b>
1.6	«Основы техники стоек и перемещений»	2	1	2	15		
1.7	«Основы техники подач»	2	1	2	15		
1.8	«Основы техники передач»	2	1	2	15		
1.9	«Основы техники атакующего удара»	2	1	2	15		
1.10	«Основы техники блока»	2		4	14		
1.11	«Задачи и организация НИР и УИРС по волейболу»	2		2	16		
1.12	«Семестровый экзамен для студентов первого курса»	2			9	9	
	<b>Всего за 2 семестр: 126 часов (4 зачетных единицы)</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	<b>99</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>

<b>Всего за I курс: 324 часов (9 зачетных единиц)</b>			<b>6</b>	<b>26</b>	<b>283</b>	<b>9</b>	
2.1	«Методика обучения техническим приемам нападения в волейболе»	3	1	4	44		
2.2	«Методика обучения техническим приемам обороны в волейболе»	3	1	4	44		
2.3	«Программирование процесса обучения волейболистов»	3	1	4	27		
2.4	«Организация и проведение соревнований»	3	1	4	27		
<b>Всего за 3 семестр: 162 час (4,5 зачетных единиц)</b>		<b>3</b>	<b>4</b>	<b>16</b>	<b>142</b>		<b>Зачет</b>
2.5	«Тренировочный процесс в группах начальной подготовки»	4	1	4	36		
2.6	«Применение технических средств в тренировке волейболистов»	4		4	36		
2.7	«Характеристика проявлений двигательных и психических качеств в волейболе»	4		4	36		
2.8	«Методики исследования в волейболе»	4	1	4	36		
2.9	«Семестровый экзамен для студентов второго курса»	4			27	9	
<b>Всего за 4 семестр: 198 час (5,5 зачетных единиц)</b>		<b>4</b>	<b>2</b>	<b>16</b>	<b>171</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>Всего за II курс: 360 часа (10 зачетных единиц)</b>			<b>6</b>	<b>32</b>	<b>313</b>	<b>9</b>	
3.1	«Спортивная тактика в волейболе»	5	2	4	40		
3.2	«Средства и методы спортивной тренировки в волейболе»	5		6	60		
3.3	«Виды подготовки волейболистов»	5		6	44		
<b>Всего за 5 семестр: 162 час (5 зачетных единиц)</b>		<b>5</b>	<b>2</b>	<b>16</b>	<b>144</b>		<b>Зачет</b>
3.4	«Тренировочный этап (начальная специализация) многолетней подготовки волейболистов»	6	1	4	25		
3.5	«Объективные условия спортивной деятельности в волейболе»	6	1	4	25		
3.6	«Отбор в процессе многолетней подготовки юных волейболистов»	6	1	4	25		
3.8	«Задачи и организация НИР и УИРС по волейболу»	6	1	2	15		
3.9	«Семестровый экзамен для студентов третьего курса»	6			9	9	
<b>Всего за 6 семестр: 126 часов (4 зачетных единицы)</b>		<b>6</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	<b>99</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>

<b>Всего за III курс: 288 часа (9 зачетных единиц)</b>			<b>6</b>	<b>30</b>	<b>243</b>	<b>9</b>	
4.1	«Управление подготовкой волейболистов»	7	1	4	54		
4.2	«Прогнозирование спортивных результатов волейболистов»	7	1	4	56		
4.3	«Тренировочный этап (углубленная специализация) многолетней подготовки волейболистов»	7		6	54		
<b>Всего за 7 семестр: 180 час (5 зачетных единиц)</b>			<b>7</b>	<b>2</b>	<b>14</b>	<b>164</b>	<b>Зачет</b>
4.4	«Профессионально-педагогическая деятельность тренера по волейболу»	8	2	6	42		
4.5	«Тренировочный процесс на этапе совершенствования спортивного мастерства»	8	2	6	42		
4.6	«Подготовка курсовой работы»	8		4	40		
4.7	«Семестровый экзамен для студентов четвертого курса»	8			27	9	
<b>Всего за VIII семестр: 180 часов (5 зачетных единиц)</b>			<b>8</b>	<b>4</b>	<b>16</b>	<b>151</b>	<b>9</b>
<b>Всего за IV курс: 360 часа (10 зачетных единиц)</b>			<b>6</b>	<b>30</b>	<b>315</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен Курсовая работа</b>
5.1	«Моделирование спортивной деятельности волейболистов»	9	2	6	50		
5.2	«Профессионально-педагогическая деятельность тренера по волейболу»	9	2	6	50		
5.3	«Подготовка выпускной квалификационной работы»	9		6	58		
<b>Всего IX семестр: 180 часов (5 зачетных единиц)</b>			<b>9</b>	<b>4</b>	<b>18</b>	<b>158</b>	<b>Зачет</b>
5.4	«Травматизм в волейболе»	10	1	4	20		
5.5	«Рекреация волейболистов»	10	1	4	20		
5.6	«Агитация и пропаганда»	10	1	4	20		
5.7	«Фармакология в волейболе»	10	1	4	20		
5.8	«Подготовка и апробация выпускной квалификационной работы»	10		8	40		
5.9	«Семестровый экзамен для студентов пятого курса»	10			27	9	
<b>Всего за X семестр: 180 часов (5 зачетных единиц)</b>				<b>4</b>	<b>20</b>	<b>147</b>	<b>9</b>
<b>Всего за V курс: 360 часа (10 зачетных единиц)</b>			<b>8</b>	<b>38</b>	<b>305</b>	<b>9</b>	
<b>Всего за курс: 1692 часа (47 зачетных единиц)</b>			<b>32</b>	<b>156</b>	<b>1459</b>	<b>45</b>	

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

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (модулю) «Б1.Б.20 Теория и методика избранного вида спорта (волейбол)» (Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) «Б1.Б.20 Теория и методика избранного вида спорта (волейбол)».

### **Курс**

#### **Содержание зачетных требований для студентов в I семестре:**

##### **Вопросы для зачета:**

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

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

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

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

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

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

49. Способность переносить большие нагрузки, имеющие разнонаправленное воздействие.

50. Основы разностороннего развития занимающихся средствами волейбола.

51. Принципы построения занятий по волейболу оздоровительной направленности.

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

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

## **Содержание экзаменационных требований для студентов во II семестре:**

### **Вопросы для экзамена:**

1. Особенности техники перемещений и стоек.
2. Классификация техники подач.
3. Взаимосвязь техники и тактики при выполнении подач.
4. Фазовая структура различных видов подач.
5. Планирующая и точная подачи.
6. Подброс мяча, встречное ударное движение при выполнении подач.
7. Сочетание подброса и встречного ударного движения(темпо- ритмическая структура).
8. Положение тела ног, рук и головы волейболиста в различных фазах при выполнении подач.
9. Индивидуальные особенности в технике подач в связи с особенностями телосложения и уровнем развития физических качеств волейболистов.
10. Основные ошибки в технике выполнения подач.
11. Особенности техники передач в волейболе.
12. Классификация передач по признакам.
13. Фазовая структура техники выполнения передач: подготовительная, основная, заключительная.

14. Основные ошибки в технике выполнения передач сверху двумя руками.
15. Индивидуальные особенности в технике передач в связи с особенностями телосложения и уровнем развития физических качеств волейболистов.
16. Основы техники различных видов атакующего удара.
17. Классификация атакующих ударов.
18. Фазовая структура различных видов атакующего удара.
19. . Положение тела ног, рук и головы волейболиста в различных фазах при выполнении атакующего удара.
20. Индивидуальные особенности в технике атакующего удара в связи с особенностями телосложения и уровнем развития физических качеств волейболистов.
21. Основные ошибки в технике выполнения атакующего удара.
22. Общая классификация техники блокирования.
23. Основы техники различных видов блокирования.
24. Фазовая структура зонного блокирования атакующих ударов.
25. Положение тела ног, рук и головы волейболиста в различных фазах при выполнении блокирования.
26. Индивидуальные особенности в технике блокирования в связи с особенностями телосложения и уровнем развития физических качеств волейболистов.
27. Основные ошибки в технике выполнения блокирования.
28. Фазовая структура техники выполнения лоящего блокирования
29. Техника перемещений блокирующего.
30. Основные ошибки в технике при выполнении передачи мяча снизу двумя руками.
31. . Положение тела ног, рук и головы волейболиста в различных фазах при выполнении блокирования.
32. Сформулировать актуальность одного из направлений исследований.
33. Значение УИРС в подготовке бакалавров по волейболу в ИФК.
34. Методология научной деятельности.
35. Наиболее распространенные схемы исследований в современном пятиборье.
36. Популярные методы сбора научных данных о различных сторонах деятельности в волейболе.
37. Применение методов математической статистики для обработки полученных данных о различных сторонах деятельности в волейболе.

## **Шкурс**

### **Содержание зачетных требований для студентов в III семестре:**

#### **Вопросы для зачета:**

1. Предмет и задачи обучения в волейболе.
2. Применение дидактических принципов при обучении в волейболе.
3. Отличительные черты двигательных умений и навыков в волейболе.

4. Дополнительный и отрицательный перенос навыков и его учет при построении обучения.
5. Зависимость методов и особенностей построения процесса обучения волейболу от структуры и сложности формируемых двигательных действий, от специфики проявляемых при этом физических качеств.
6. Характеристика основных методов обучения в волейболе.
7. Определение готовности к обучению волейболу: физической, координационной, психической.
8. Этап начального разучивания: цели и задачи; методы и методические приемы разучивания упражнений в волейболе; разучивание по частям и в целом (слитно).
9. Этап закрепления и совершенствования навыков: цели и задачи.
10. Элементы программирования обучения в волейболе.
11. Построение структур линейной и разветвлённой программ обучения.
12. Особенности программирования процесса обучения в волейболе.
13. Организационные основы спортивной школы.
14. Основные формы учебно-тренировочного процесса.
15. Особенности проведения занятий по волейболу.
16. Организация и проведение соревнований различного уровня.
17. Содержание положения о соревнованиях по волейболу.
18. Основные пункты сметы на проведение соревнований по волейболу.
19. Техника безопасности при проведении соревнований по волейболу.
20. Техника безопасности при проведении мероприятий до начала соревнований.
21. Подготовка мест соревнований.
22. Функции медицинского обеспечения во время проведения соревнований по волейболу.
23. Главная судейская коллегия соревнований по волейболу и ее функции.
24. Подготовка мест соревнований по волейболу.
25. Организация и проведение соревнований по волейболу.
26. Формирование и подготовка судейской коллегии.
27. Работа главной судейской коллегии по руководству соревнованиями.
28. Реклама соревнований и подготовка средств информации для участников соревнований.
29. Сценарий открытия и закрытия соревнований.
30. Содержание отчета о соревнованиях.

### ***Деловая игра***

Тема: Действия главной судейской коллегии при организации и проведении соревнований по волейболу.

**Содержание экзаменационных требований для студентов в IV семестре:**

**Вопросы для экзамена:**

1. Содержание и формы воспитательной работы с юными волейболистами.
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 волейболу в группах начальной подготовки.
5. Переводные и контрольные 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 волейболе.
8. Изменения функциональной направленности применения технических средств по ходу многолетней подготовки спортсмена занимающегося волейболом.
9. Значение технических средств для оценки комплексного воздействия тренировочных нагрузок в волейболе 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 волейболе.
13. Проявление быстроты в волейболе.
14. Разновидности выносливости: общая и специальная, силовая, скоростная, статическая, координационная, эмоциональная и т.д.
15. Энергетическое обеспечение выносливости.
16. Проявление выносливости в волейболе.
17. Факторы, определяющие гибкость.
18. Измерение гибкости.
19. Активная и пассивная гибкость.
20. Проявление гибкости в волейболе.
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 волейболе.
24. Ведущие ощущения и восприятия в волейболе: зрительные, пространственные, временные, силовые, тактильные, кинестетические.
25. Двигательные представления (идеомоторика) в волейболе.

26. Процессы мышления: сравнение, анализ, синтез, абстракция, конкретизация, логическое заключение, выводы и т.д.
27. Характер мыслительных задач.
28. Эмоциональные процессы и состояния.
29. Длительность и степень эмоциональных напряжений, динамика эмоциональных состояний.
30. Характеристика эмоций, причины, вызывающие их, влияние на выступление в соревнованиях.
31. Виды и качественные особенности волевых усилий в волейболе. Особенности процессов реагирования.
32. Внешнее и внутреннее внимание, его объем, интенсивность, концентрация, распределение, устойчивость, переключение.
33. Ориентирование в соревновательных ситуациях в волейболе.
34. Характеристика основных методов исследования, используемых в волейболе.
35. Особенности организации и проведения НИР в волейболе.
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 волейболе.
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.

## **Шкурс**

### **Содержание зачетных требований для студентов в V семестре:**

#### **Вопросы для зачета:**

1. Основы спортивной тактики в волейболе.
2. Индивидуальная и командная тактика.
3. Элементы спортивной тактики в волейболе.
4. Варианты соревновательной деятельности в зависимости от ситуации.
5. Техничко-тактическое мастерство в волейболе.
6. Оценка эффективности тактики.
7. Специально-подготовительные упражнения в волейболе.
8. Упражнения общей и специальной физической подготовки, для совершенствования техники, упражнения с применением тренажерных устройств в волейболе.
9. Основные средства спортивной тренировки.
10. Дополнительные средства в системе спортивной тренировки.
11. Методы тренировки в волейболе.

12. Вспомогательные и специально-подготовительные упражнения для совершенствования техники волейбола.
13. Комплексное использование средств и методов физической подготовки в волейболе.
14. Дополнительные средства в системе спортивной тренировки волейболистов.
15. Характеристика и применение словесных методов в тренировке волейболистов.
16. Специфика применения наглядных методов при обучении волейболу.
17. Методы овладения техникой волейбола.
18. Методы развития двигательных качеств, технико-тактической и психологической подготовки: строго регламентированных упражнений (равномерный, переменный, интервальный), игровой, соревновательный.
19. Цели и задачи физической подготовки в волейболе.
20. Значение уровня развития физических качеств и двигательных способностей для достижения высокого спортивного мастерства.
21. Основные формы, средства и методы общей и специальной физической подготовки в волейболе. Содержание и особенности физической подготовки в волейболе.
22. Роль и значение технической подготовки в волейболе для достижения высоких спортивных результатов по всему комплексу.
23. Совершенствование индивидуальной техники спортсменов в процессе тренировочных занятий волейболом.
24. Техническая подготовка в годичном тренировочном цикле.
25. Особенности применения средств и методов технической подготовки в волейболе, применение технических средств и специальной аппаратуры.
26. Понятие о тактической подготовке. Роль и значение тактической подготовки в волейболе. Связь тактической подготовкой с другими сторонами подготовки: технической, физической и психологической.
27. Цель и задачи психологической подготовки в волейболе и его видах. Связь психологической подготовки с другими сторонами подготовки в волейболе.
28. Использование основных направлений психологической подготовки: общая психологическая подготовка, подготовка к выступлениям в соревнованиях, подготовка к конкретному соревнованию, управление психическим состоянием при выступлении в соревнованиях.
29. Применение средств и методов психологической подготовки в волейболе.
30. Методы воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции в волейболе.
31. Использование методов воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции.
32. Цели и задачи интеллектуальной подготовки. Связь их с другими видами подготовки.

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

34. Средства и методы интеллектуальной подготовки.

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

### **Содержание экзаменационных требований для студентов в VI семестре:**

#### **Вопросы для экзамена:**

1. Значение и виды соревнований в волейболе.
2. Структура соревновательной деятельности в волейболе.
3. Характеристика тренировочных нагрузок в волейболе.
4. Взаимовлияние тренировочных нагрузок в волейболе и принципы их построения и планирования в дневных, недельных, мезо- и макроциклах.
5. Система отбора как составная часть общей системы подготовки спортсмена.
6. Виды спортивного отбора: первичный, на этапах овладения спортивным мастерством, отбор при комплектовании сборных команд.
7. Основные пути отбора в волейболе.
8. Средства и методы отбора: педагогические, медико-биологические, психологические.
9. Эффективное применение педагогических методов (тестов) при отборе.
10. Определение предрасположенности к занятиям волейболом.
11. Анализ и прогноз спортивной одаренности (способности) ребенка к занятиям волейболом.
12. Использование антропометрических, физических и психических особенностей, обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в волейболе.
13. Содержание и направленность тренировочного этапа многолетней подготовки волейболистов.
14. Принципы и методы обучения волейболу
15. Медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся на тренировочном этапе многолетней подготовки волейболистов.
16. Требования стандартов спортивной подготовки в волейболе к проведению занятий на тренировочном этапе многолетней подготовки.
17. Применение положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта при проведении занятий на тренировочном этапе многолетней подготовки волейболистов.
18. Разработка и реализация тренировочных и соревновательных программ спортивной подготовки в волейболе с учетом особенностей, занимающихся на тренировочном этапе.

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

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

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

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

23. Проведение научно-обоснованной оценки имеющихся результатов исследования.

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

25. Научные методы формулирования представлений и обобщений.

#### **IV курс**

#### **Содержание зачетных требований для студентов в VII семестре:**

##### **Вопросы для зачета:**

1. Спортивная тренировка как процесс управления.
2. Значение и задачи педагогического контроля за подготовкой и состоянием спортсменов в волейболе.
3. Учет тренировочных нагрузок в волейболе.
4. Виды контроля за состоянием волейболистов во время тренировок и соревнований.
5. Управление процессом спортивного совершенствования на основе данных контроля.
6. Разработка батареи тестов для педагогического контроля и организация их проведения.
7. Фиксирование, анализ и обобщение результатов педагогического контроля.
8. Поиск организационных решений для коррекции состояния занимающихся.
9. Оперативное, текущее, этапное управление.
10. Применение актуальных для современного волейбола технологий управления состоянием спортсмена, включая педагогический контроль и коррекцию.
11. Значение и задачи планирования подготовки в волейболе.
12. Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное.
13. Четырехлетнее перспективное планирование (на олимпийский цикл) волейболистов старших разрядов.
14. Годовое планирование.
15. Особенности сочетания тренировочных нагрузок в волейболе с учетом их взаимовлияния.

16. Средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности.

17. Эффективные средства и методы индивидуальной спортивной подготовки.

18. Осуществление самоконтроля, оценивания процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности.

19. Сохранение и поддержание определенного уровня спортивной подготовленности.

20. Значение и задачи прогнозирования спортивных результатов в волейболе.

21. Методы прогнозирования спортивных результатов и достижений: метод экспертных оценок, анализ динамики результатов, экстраполяция, их использование в волейболе.

22. Динамика результатов команд за последние десятилетия на российских соревнованиях, чемпионатах мира и Олимпийских играх.

### **Содержание экзаменационных требований для студентов в VIII семестре:**

#### **Вопросы для экзамена:**

1. Требования к профессиональной подготовке тренера.
2. Авторитарный, демократический и либеральный стили деятельности тренера.
3. Классификация тренеров.
4. Оценка деятельности и личности тренера.
5. Содержание и направленность профессиональной подготовки тренера по волейболу.
6. Основная задача тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства.
7. Принципы формирования групп спортивного совершенствования.
8. Структура годичного цикла на этапе совершенствования спортивного мастерства.
9. Классификация прогнозов: краткосрочные, среднесрочные, долгосрочные.
10. Принципы чередования ударных нагрузок в волейболе на этапе совершенствования спортивного мастерства.
11. Медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.
12. Требования стандарта спортивной подготовки в волейболе для этапа совершенствования спортивного мастерства.
13. Классификация прогнозов: краткосрочные, среднесрочные, долгосрочные.
14. Особенности подготовки девушек в связи с особенностями протекания овариально-менструального цикла.

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

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

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

#### **V курс**

#### **Содержание зачетных требований для студентов в IX семестре:**

##### **Вопросы для зачета:**

1. Характеристика спортивной деятельности в волейболе. Требования к отдельным сторонам подготовки волейболистов.
2. Составление типовых недельных и дневных циклов подготовки волейболистов в соответствии с этапом совершенствования спортивного мастерства.
3. Значение и задачи моделирования спортивной деятельности. Особенности моделирования в волейболе.
4. Блок-схема модели сильнейшего спортсмена волейболиста.
5. Морфологические особенности, возраст и спортивный стаж сильнейших волейболистов России и мира.
6. Характеристика спортивной деятельности в волейболе. Требования к отдельным сторонам подготовки волейболистов.
7. Взаимосвязь технической подготовки с другими сторонами подготовки волейболистов.

#### **Содержание экзаменационных требований для студентов в X семестре:**

##### **Вопросы для экзамена:**

1. Основные причины спортивных травм на тренировках и соревнованиях по волейболу.
2. Механизм возникновения спортивной травмы.
3. Особенности протекания восстановления при занятиях волейболом.

4. Подбор восстановительных средств, используемых после тренировочных нагрузок в волейболе.
5. Использование восстановительные средства, при повышенных соревновательных нагрузках в волейболе.
6. Применение различных средства и методы восстановления спортивной работоспособности для оптимизации подготовки волейболистов.
7. Применение средств восстановления в соответствии с особенностями тренировочных нагрузок (направленность, объем, интенсивность, продолжительность, нервно-эмоциональная напряженность и др.), состоянием спортсмена (пол, возраст, уровень тренированности, индивидуальные особенности и пр.), экологическими факторами окружающей среды.
8. Использование средств восстановления в период соревнований для направленного воздействия на восстановительные процессы как до соревнований, во время участия в них и после их окончания.
9. 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.
10. Восстановительные мероприятия основного уровня. Оперативное восстановление функционального состояния спортсменов. Текущее восстановление.
11. Основные положения применения восстановительных средств в волейболе.
12. Формирование мотивации к занятиям волейболом.
13. Использование знаний в области психологии физической культуры и спорта, в практической работе со спортсменами в целях формирования у них мотивации к занятиям волейболом.
14. Умение формировать мотивацию к занятиям волейболом.
15. Структурные элементы общественного мнения.
16. Функции формирования общественного мнения о волейболе.
17. Создание имиджа волейбола как олимпийского вида спорта.
18. Средства массовой информации и основные приемы работы с ними.
19. Особенности фармакологической поддержки на различных этапах многолетней подготовки волейболистов.
20. Фармакологическое обеспечение подготовительного, базового, предсоревновательного периодов подготовки квалифицированных волейболистов.
21. Допинг. Общие положения. Антидопинговый контроль на соревнованиях по волейболу.
22. Коррекция отдельных состояний во время тренировки спортсменов средствами фармакологии.
23. Особенности фармакологического обеспечения при концентрированных нагрузках в волейболе.
24. Продление работоспособность на все время соревнований по волейболу (предварительный и финальный этапы, в течение дня; на несколько дней).

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

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

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

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

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

### **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля) «Б1.Б.20 Теория и методика избранного вида спорта (волейбол)».**

#### **а) Основная литература:**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

#### б) Дополнительная литература:

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

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

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

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

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

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

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

8) Кунянский В.А. Волейбол : практикум для судей / В.А. Кунянский. -

М.: ТВТ Дивизион, 2004. - 177 с.: ил.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1) Операционная система - MicrosoftWindows.

2) Офисный пакет приложений - MicrosoftOfficeStandard.

3) Локальная антивирусная программа - Dr.Web.

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

5) Информационно-правовое обеспечение - Гарант.

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

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

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

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

Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) «Б1.Б.20 Теория и методика избранного вида спорта (волейбол)» включает в себя: организацию условий для проведения лекционных и практических занятий, наличие необходимого технического и спортивного оборудования, учебно-методический материал.

<b>Наименование объектов и средств учебно-методического материально-технического обеспечения</b>	<b>Количество</b>
Учебная аудитория	1
Спортивный зал № 230 с 2-мя площадками 18x9 м	1
<b>Технические средства обучения</b>	

Компьютер	1
Видеоплеер стандарта VHS	1
Телевизор-видеомонитор	1
DVD-плеер	1
Мультимедийный проектор	1
Экран	1
Фотоаппарат (кинокамера)	1
<b>Экранно-звуковые пособия</b>	
Видеозаписи, учебные видеомодули	по 1 комплекту
<b>Учебно-практическое оборудование</b>	
Мячи: волейбольные, набивные 1 и 2 кг, малый (теннисный)	По кол-ву обучающихся в группе
Макеты волейбольной площадки для занятий по тактике	2
Скамейка гимнастическая жесткая (длина – 2м; 4 м)	2-4
Гантели (вес: от 0,50 до 2.70 кг)	По кол-ву обучающихся в группе
Резиновые амортизаторы длинные различного сопротивления	По кол-ву обучающихся в группе
Скакалки	По кол-ву обучающихся в группе
Корзины для мячей	2

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине (модулю) Б1.Б.20 Теория и методика избранного вида спорта (волейбол)**

**для обучающихся Института спорта и физического воспитания**

**1 курса, 2 группы**

**направления подготовки 49.03.01 Физическая культура**

**направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта**

**Форма обучения: заочная**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики волейбола.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Тестирование на тему: 1. История волейбола в мире и нашей стране. 2. Требования к залу волейбола для проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований		3 3
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Формирование волейбола как вида олимпийского спорта. 2. Инвентарь и оборудование для проведения тренировок по волейболу. 3. Термины, используемые для характеристики соревновательного пространства в волейболе. 4. Организация и методика проведения частей занятия по волейболу. 5. Оздоровительный эффект от любительских занятий волейболом.		5 5 5 5 5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Описать правила проведения соревнований по волейболу. 2. Составить хронологию изменения правил соревнований по волейболу. 3. Подготовка инвентаря и оборудования для проведения соревнований волейболу. 4. Оборудование легкоатлетического манежа для проведения занятий с волейболистами. 5. Оборудование тренажерного зала для прове-		2 3 3 3 3

	дения занятий с волейболистами. 6. Оборудование волейбольного зала для проведения занятий с волейболистами. 7. Обеспечение занятий на песочной площадке для волейбола. 8. Выписать основные термины, характеризующие соревновательную деятельность волейболиста. 9. Составление конспектов и проведение подготовительной части учебно-тренировочных занятий по волейболу. 10. Анализ санитарно-гигиенических требований для помещений при занятиях волейболом.		3 3 3 3 3
5	Написание и защита рефератов по разделам: 1. Волейбол в системе физического воспитания. 2. Оборудование мест для проведения соревнований по волейболу. 3. Структура тренировочного занятия в волейболе.		5 5 5
6	Зачет (рубежный контроль)		15
7	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

К зачету допускается студент, набравший не менее 46 баллов, имея возможность, сдав зачет на «отлично» (15 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

#### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

##### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Б1.Б.20 Теория и методика избранного вида спорта (волейбол)*

*для обучающихся Института спорта и физического воспитания*

*1 курса, 2 группы*

*направления подготовки 49.03.01 Физическая культура*

*направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта*

*Форма обучения: заочная*

### І. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики волейбола.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 2 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Тестирование по темам: 1. Условия соревновательной деятельности волейболистов. 2. Классификация основных стоек и способов перемещений волейболиста используемых в соревновательной деятельности. 3. Фазовая структура различных видов подач. 4. Особенности техники выполнения различных видов передач в волейболе. 5. Особенности подготовительной фазы, рабочей и заключительной при различных видах атакующего удара.		2 2 2 2 2
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Основы техники перемещения: способы перемещений, беговые шаги, положение туловища, головы, движения рук, дыхание. 2. Основы техники различных видов подач. 3. Основы техники различных видов атакующего удара. 4. Общая классификация техники блокирования.		5 5 5 5

4	Контроль освоения практических навыков: 1. Анализ техники передач. 2. Анализ техники подач. 3. Оценка выступления волейболистов на соревнованиях по волейболу. 4. Анализ техники блокирования. 5. Выбор направления исследовательской деятельности и формулирование рабочего названия темы. 6. Составление индивидуального и рабочего планов исследовательской деятельности. 7. Определение предполагаемых результатов, которые могут быть получены в результате исследований.		3 3 3 3 3 3 2
5	Написание и защита рефератов по разделам: 1. Основы техники перемещений. 2. Основы техники подач. 3. Техника атакующего удара. 4. Техника передач.		5 5 5 5
6	Сдача экзамена (рубежный контроль)		20
7	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Б1.Б.20 Теория и методика избранного вида спорта (волейбол)*

*для обучающихся Института спорта и физического воспитания*

*2 курса, 2 группы*

*направления подготовки 49.03.01 Физическая культура*

*направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта*

*Форма обучения: заочная*

### І. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики волейбола.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Тестирование знаний: 1. Методика обучения в волейболе. 2. Организация процесса обучения в волейболе		5 5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Методика обучения техническим приемам нападения в волейболе. 2. Методика обучения техническим приемам обороны в волейболе. 3. Программирование процесса обучения волейболистов. 4. Организация и проведение соревнований по волейболу.		5 5 5 5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Анализ построения процесса обучения техническим приемам обороны. 2. Освоение методики обучения техническим приемам нападения. 3. Методика обучения в сложно-координационным техническим элементам в волейболе. 4. Составление обучающих программ по волейболу. 5. Разработка и написание положения о соревнованиях по волейболу. 6. Составление сметы на проведение соревнований по волейболу.		3 3 3 3 3 3

	7. Соблюдение правил техники безопасности при проведении соревнований.		3
	8. Организация медицинского обеспечения во время проведения соревнований по волейболу.		3
	9. Организация и проведение соревнований по волейболу.		3
	10. Написание сценариев открытия и закрытия соревнований.		3
5	Написание и защита рефератов по разделам: 1. Правила составления основных документов необходимых для проведения соревнований по волейболу. 2. Соблюдение техники безопасности при проведении соревнований по волейболу. 3. Сценарии открытия и закрытия соревнований.		5 5 5
6	Зачет (рубежный контроль)		15
	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

К зачету допускается студент, набравший не менее 46 баллов, имея возможность, сдав зачет на «отлично» (15 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом**

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Б1.Б.20 Теория и методика избранного вида спорта (волейбол)*

*для обучающихся Института спорта и физического воспитания*

*2 курса, 2 группы*

*направления подготовки 49.03.01 Физическая культура*

*направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта*

*Форма обучения: заочная*

### І. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики волейбола.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 4 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Тестирование знаний: 1. Проявления физических качеств в волейболе		5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам:		
	1. Анализ содержания тренировочного плана подготовки 1-го, 2-го и 3-го годов обучения на начальном этапе подготовки волейболистов.		5
	2. Обсуждение применения технических средств в подготовке спортсменов занимающихся волейболом.		5
	3. Комплексный анализ необходимых спортсмену двигательных качеств в сложившихся условиях соревнований по волейболу.		5
4. Методология исследовательской деятельности в волейболе.		5	
4	Контроль освоения практических навыков:		
	1. Применение разнообразных общеразвивающих и специальных упражнений, их дозировка, сочетание с играми.		5
	2. Применение технических средств в различных направлениях подготовки спортсменов.		5
	3. Подготовка протоколов сдачи контрольно-переводных нормативов по годам обучения на данном этапе.		5
4. Ведущие ощущения и восприятия в волейболе: зрительные, пространственные, временные, силовые, тактильные, кинестетические. Двигательные представления (идеомоторика) в		5	

	волейболе. 5.Использование мониторов сердечного ритма в тренировке. 6.Организация и проведение НИР в волейболе.		5
			5
5	Написание и защита рефератов по разделам: 1. Роль технических средств в подготовке спортсменов занимающихся волейболом. 2. Общая характеристика основных физических качеств. 3. Характеристика основных методов исследования, используемых в волейболе.		5
			5
			5
6	Сдача экзамена (рубежный контроль)		20
	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Б1.Б.20 Теория и методика избранного вида спорта (волейбол)*

*для обучающихся Института спорта и физического воспитания*

*3 курса, 2 группы*

*направления подготовки 49.03.01 Физическая культура*

*направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта*

*Форма обучения: заочная*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики волейбола.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Тестирование знаний: 1. Методика обучения в волейболе. 2. Организация процесса обучения в волейболе		5 5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Особенности применения методов тренировки волейболистов на различных этапах многолетней подготовки. 2. Виды подготовки волейболистов. 3. Тренировочный этап (начальной специализации) многолетней подготовки волейболистов		5 5 5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Использование основных и дополнительных средств тренировки волейболистов. 2. Применение методов тренировки в волейболе. 3. Особенности применения методов тренировки волейболистов на различных этапах многолетней подготовки. 4. Практическое выполнение упражнений общей и специальной физической подготовки в волейболе. 5. Подбор и выполнение упражнений для развития тактических умений, навыков, способностей и тактического мышления в волейболе. 6. Подбор и выполнение упражнений в совершенствовании технико-тактической подготовки		5 5 5 5 5 5

	волейболистов. 7. Подготовка и проведение занятий на тренировочном этапе (начальной специализации).		5
5	Написание и защита рефератов на темы: 1. Средства и методы тренировки спортсменов и особенности применения в волейболе. 2. Роль и значение тактической подготовки в волейболе. 3. Содержание занятий на тренировочном этапе многолетней подготовки волейболистов.		5
			5
			5
6	Сдача зачета (рубежный контроль)		15
	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

К зачету допускается студент, набравший не менее 46 баллов, имея возможность, сдав зачет на «отлично» (15 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом**

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Б1.Б.20 Теория и методика избранного вида спорта (волейбол)*

*для обучающихся Института спорта и физического воспитания*

*3 курса, 2 группы*

*направления подготовки 49.03.01 Физическая культура*

*направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта*

*Форма обучения: заочная*

### І. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики волейбола.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 6 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Тестирование знаний: 1. Объективные условия спортивной деятельности в волейболе. 2. Структура соревновательной деятельности волейболиста.		5 5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Объективные условия спортивной деятельности в волейболе. 2. Отбор в процессе многолетней подготовки юных волейболистов. 3. Тренировочный процесс на этапе углубленной специализации.		5 5 5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Анализ компонентов соревновательной деятельности в волейболе. 2. Оценка воздействия тренировочных нагрузок. 3. Средства и методы отбора в волейболе. 4. Подготовить батарею тестов и контрольные нормативы для одного из этапов отбора спортсменов, занимающихся волейболом. 5. Разработка план-схемы подготовки тренировочной группы 1-го года обучения. 6. Создание презентации к докладу на конфе-		5 5 5 5 5 5

	ренции по материалам ВКР.		
5	Написание и защита рефератов на темы: 1. Компоненты соревновательной деятельности и оценка их параметров в волейболе. 2. Характеристика тренировочных нагрузок в волейболе. 3. Основные пути отбора в волейболе.		5 5 5
6	Сдача экзамена (рубежный контроль)		20
	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Б1.Б.20 Теория и методика избранного вида спорта (волейбол)*

*для обучающихся Института спорта и физического воспитания*

*4курса, 2 группы*

*направления подготовки 49.03.01 Физическая культура*

*направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта*

*Форма обучения: заочная*

### І.ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики волейбола.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Тестирование знаний: 1. Тренировочные нагрузки в волейболе.		5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Основы управления подготовкой спортсменов занимающихся волейболом. 2. Прогнозирование спортивных результатов и его значение в волейболе. 3. Содержание и направленность тренировочного процесса на этапе спортивного совершенствования. 4. Значение моделирования спортивной деятельности и его особенности в волейболе.		5 5 5 5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Составление примерного годового плана подготовки сборной команды ведомства, страны. 2. Прогнозирование спортивного результата в волейболе. 3. Разработка дневных циклов тренировок по волейболу. 4. Разработка недельных циклов тренировок по волейболу. 5. Проведение тренировочных занятий по волейболу в группах спортивного совершенствования. 6. Анализ результатов выступления волейбольных команд на чемпионатах мира и олимпийских играх.		5 5 5 5 5 5
5	Написание рефератов на темы:		

	1. Планирование подготовки в волейболе.		5
	2. Прогнозирование спортивных результатов в волейболе.		5
	3. Структура годового цикла на этапе совершенствования спортивного мастерства.		5
	4. Особенности моделирования в волейболе.		5
6	Сдача зачета (рубежный контроль)		15
	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

К зачету допускается студент, набравший не менее 46 баллов, имея возможность, сдав зачет на «отлично» (15 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом**

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Б1.Б.20 Теория и методика избранного вида спорта (волейбол)*

*для обучающихся Института спорта и физического воспитания*

*4курса, 2 группы*

*направления подготовки 49.03.01 Физическая культура*

*направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта*

*Форма обучения: заочная*

### І.ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики волейбола.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 8 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

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

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

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Б1.Б.20 Теория и методика избранного вида спорта (волейбол)*

*для обучающихся Института спорта и физического воспитания*

*5 курса, 2 группы*

*направления подготовки 49.03.01 Физическая культура*

*направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта*

*Форма обучения: заочная*

### ПОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики волейбола.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 9 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Тестирование знаний: Тренировочные нагрузки в волейболе.	3 неделя	5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Основы управления подготовкой спортсменов занимающихся волейболом. 2. Прогнозирование спортивных результатов и его значение в волейболе. 3. Содержание и направленность тренировочного процесса на этапе спортивного совершенствования. 4. Значение моделирования спортивной деятельности и его особенности в волейболе.	3 неделя 6 неделя 9 неделя 14 неделя	5 5 5 5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Составление примерного годового плана подготовки сборной команды ведомства, страны. 2. Прогнозирование спортивного результата в волейболе. 3. Разработка дневных циклов тренировок по волейболу. 4. Разработка недельных циклов тренировок по волейболу. 5. Проведение тренировочных занятий по волейболу в группах спортивного совершенствования. 6. Анализ результатов выступления волейбольных команд на чемпионатах мира и олимпийских играх.	1 неделя 5-6 неделя 8 неделя 8 неделя 8-9 недели 12-16 недели	5 5 5 5 5 5
5	Написание рефератов на темы:		

	1. Планирование подготовки в волейболе.	5 неделя	5
	2. Прогнозирование спортивных результатов в волейболе.	6 неделя	5
	3. Структура годового цикла на этапе совершенствования спортивного мастерства.	7-9 недели	5
	4. Особенности моделирования в волейболе.	14-16 недели	5
6	Сдача зачета (рубежный контроль)	17 неделя	15
	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

К зачету допускается студент, набравший не менее 46 баллов, имея возможность, сдав зачет на «отлично» (15 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом**

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Б1.Б.20 Теория и методика избранного вида спорта (волейбол)*

*для обучающихся Института спорта и физического воспитания*

*5 курса, 2 группы*

*направления подготовки 49.03.01 Физическая культура*

*направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта*

*Форма обучения: заочная*

### ПОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики волейбола.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 10 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

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

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

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра Теории и методики волейбола**

**АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ  
ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

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

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

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *заочная*  
Год набора 2016г.

Москва – 2017г.

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

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

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

Цель освоения дисциплины (модуля) «Б1.Б.20 Теория и методика избранного вида спорта (волейбол)» является -обеспечить освоение учебно-практического материала, необходимого для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 - "Физическая культура" для работы в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ), училищах олимпийского резерва (УОР), и средних специальных учебных заведениях, владеющих теоретическими знаниями научных достижений в нашей стране и за рубежом и умеющих на практике эффективно воздействовать на ход подготовки спортсменов различного возраста, пола и квалификации.

Дисциплина(модуль) «Б1.Б.20 Теория и методика избранного вида спорта (волейбол)» реализуется на русском языке.

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

В результате освоения дисциплины (модуля) «Б1.Б.20 Теория и методика избранного вида спорта (волейбол)», студент должен овладеть следующими компетенциями:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

#### **4.Краткое содержание дисциплины (модуля) «Б1.Б.20 Теория и методика избранного вида спорта (волейбол)»:**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>I курс</b>	Установочная сессия Введение в дисциплину «Теория и методика волейбола»	1		4			

1.1	Введение в дисциплину «Теория и методика волейбола»	1	1		36		
1.2	«Обеспечение учебно-тренировочного процесса и соревнований в волейболе»	1	1	2	36		
1.3	«Систематизация двигательных действий и терминология в волейболе»	1		2	36		
1.4	«Тренировочное занятие по волейболу»	1		2	36		
1.5	«Оздоровительная направленность волейбола»	1		2	40		
	<b>Всего за 1 семестр: 194 часа (5 зачетных единиц)</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>184</b>		<b>Зачет</b>
1.6	«Основы техники стоек и перемещений»	2	1	2	15		
1.7	«Основы техники подач»	2	1	2	15		
1.8	«Основы техники передач»	2	1	2	15		
1.9	«Основы техники атакующего удара»	2	1	2	15		
1.10	«Основы техники блока»	2		4	14		
1.11	«Задачи и организация НИР и УИРС по волейболу»	2		2	16		
1.12	«Семестровый экзамен для студентов первого курса»	2			9	9	
	<b>Всего за 2 семестр: 126 часов (4 зачетных единицы)</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	<b>99</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>Всего за I курс: 324 часов (9 зачетных единиц)</b>			<b>6</b>	<b>26</b>	<b>283</b>	<b>9</b>	
2.1	«Методика обучения техническим приемам нападения в волейболе»	3	1	4	44		
2.2	«Методика обучения техническим приемам обороны в волейболе»	3	1	4	44		
2.3	«Программирование процесса обучения волейболистов»	3	1	4	27		
2.4	«Организация и проведение соревнований»	3	1	4	27		
	<b>Всего за 3 семестр: 162 часа (4,5 зачетных единиц)</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>16</b>	<b>142</b>		<b>Зачет</b>
2.5	«Тренировочный процесс в группах начальной подготовки»	4	1	4	36		
2.6	«Применение технических средств в тренировке волейболистов»	4		4	36		
2.7	«Характеристика проявлений двигательных и психических качеств в волейболе»	4		4	36		
2.8	«Методики исследования в волейболе»	4	1	4	36		
2.9	«Семестровый экзамен для студентов второго курса»	4			27	9	
	<b>Всего за 4 семестр: 198 часов (5,5 зачетных единиц)</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>16</b>	<b>171</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>

<b>Всего за II курс: 360 часа (10 зачетных единиц)</b>			<b>6</b>	<b>32</b>	<b>313</b>	<b>9</b>	
3.1	«Спортивная тактика в волейболе»	5	2	4	40		
3.2	«Средства и методы спортивной тренировки в волейболе»	5		6	60		
3.3	«Виды подготовки волейболистов»	5		6	44		
<b>Всего за 5 семестр:162 час (5 зачетных единиц)</b>			<b>5</b>	<b>2</b>	<b>16</b>	<b>144</b>	<b>Зачет</b>
3.4	«Тренировочный этап (начальная специализация) многолетней подготовки волейболистов»	6	1	4	25		
3.5	«Объективные условия спортивной деятельности в волейболе»	6	1	4	25		
3.6	«Отбор в процессе многолетней подготовки юных волейболистов»	6	1	4	25		
3.8	«Задачи и организация НИР и УИРС по волейболу»	6	1	2	15		
3.9	«Семестровый экзамен для студентов третьего курса»	6			9	9	
<b>Всего за 6 семестр:126 часов (4 зачетных единицы)</b>			<b>6</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	<b>99</b>	<b>9</b>
<b>Всего за III курс: 288 часа (9 зачетных единиц)</b>			<b>6</b>	<b>30</b>	<b>243</b>	<b>9</b>	
4.1	«Управление подготовкой волейболистов»	7	1	4	54		
4.2	«Прогнозирование спортивных результатов волейболистов»	7	1	4	56		
4.3	«Тренировочный этап (углубленная специализация) многолетней подготовки волейболистов»	7		6	54		
<b>Всего за 7 семестр: 180 час (5 зачетных единиц)</b>			<b>7</b>	<b>2</b>	<b>14</b>	<b>164</b>	<b>Зачет</b>
4.4	«Профессионально-педагогическая деятельность тренера по волейболу»	8	2	6	42		
4.5	«Тренировочный процесс на этапе совершенствования спортивного мастерства»	8	2	6	42		
4.6	«Подготовка курсовой работы»	8		4	40		
4.7	«Семестровый экзамен для студентов четвертого курса»	8			27	9	
<b>Всего за VIII семестр:180 часов(5 зачетных единиц)</b>			<b>8</b>	<b>4</b>	<b>16</b>	<b>151</b>	<b>9</b>
<b>Всего за IV курс: 360 часа (10 зачетных единиц)</b>			<b>6</b>	<b>30</b>	<b>315</b>	<b>9</b>	
5.1	«Моделирование спортивной деятельности волейболистов»	9	2	6	50		

5.2	«Профессионально-педагогическая деятельность тренера по волейболу»	9	2	6	50		
5.3	«Подготовка выпускной квалификационной работы»	9		6	58		
	<b>Всего IX семестр: 180 часов (5 зачетных единиц)</b>	<b>9</b>	<b>4</b>	<b>18</b>	<b>158</b>		<b>Зачет</b>
5.4	«Травматизм в волейболе»	10	1	4	20		
5.5	«Рекреация волейболистов»	10	1	4	20		
5.6	«Агитация и пропаганда»	10	1	4	20		
5.7	«Фармакология в волейболе»	10	1	4	20		
5.8	«Подготовка и апробация выпускной квалификационной работы»	10		8	40		
5.9	«Семестровый экзамен для студентов пятого курса»	10			27	9	
	<b>Всего за X семестр: 180 часов (5 зачетных единиц)</b>		<b>4</b>	<b>20</b>	<b>147</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
	<b>Всего за V курс: 360 часа (10 зачетных единиц)</b>		<b>8</b>	<b>38</b>	<b>305</b>	<b>9</b>	
	<b>Всего за курс: 1692 часа (47 зачетных единиц)</b>		<b>32</b>	<b>156</b>	<b>1459</b>	<b>45</b>	

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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра Теории и методики волейбола**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

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

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

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*  
Год набора 2016 г.

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

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

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

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

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

Составитель:

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

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

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

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

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

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

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

Рецензент:

---

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

## 1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения дисциплины (модуля) «Б1.Б.20 Теория и методика избранного вида спорта (волейбол)» является - обеспечить освоение учебно-практического материала, необходимого для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 - "Физическая культура" для работы в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ), училищах олимпийского резерва (УОР), и средних специальных учебных заведениях, владеющих теоретическими знаниями научных достижений в нашей стране и за рубежом и умеющих на практике эффективно воздействовать на ход подготовки спортсменов различного возраста, пола и квалификации.

Дисциплина (модуль) «Б1.Б.20 Теория и методика избранного вида спорта (волейбол)» реализуется на русском языке.

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

Учебная дисциплина (модуль) «Б1.Б.20 Теория и методика избранного вида спорта (волейбол)» относится к профессиональному циклу базовой части основной образовательной программы (ООП) бакалавриата. Особое место данной дисциплины в подготовке бакалавра, обусловлено необходимостью формирования у выпускников современных взглядов, при решении сложных задач в различных ситуациях их спортивно-педагогической деятельности в области волейбола.

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

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

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

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

	вочном процессе волейболистов.	
ОПК-8	<b>Знать:</b> – эволюцию правил соревнований по волейболу; – судейскую терминологию при проведении соревнований по волейболу; – основные требования к оборудованию и личному инвентарю участников соревнований.	1
	<b>Знать:</b> – правила соревнований по современному волейболу; – документы планирования и проведения соревнований; – особенности организации и проведения соревнований различного уровня; – обязанности организаторов и судей соревнования; – основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований.	3
	<b>Уметь:</b> – организовывать и проводить соревнования различного уровня; – осуществлять объективное судейство соревнований; – обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований.	
ОПК-11	<b>Знать:</b> – основы научно-методической деятельности в волейболе; – апробированные методики проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта.	2
	<b>Уметь:</b> – выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта.	1
	<b>Знать:</b> – методы научного анализа и обработки результатов исследований.	4
	<b>Уметь:</b> – применять апробированные методики проведения научных исследований в сфере физической культуры и спорта; – применять методы обработки результатов исследований, проводить научный анализ результатов исследований.	
	<b>Уметь:</b> – интерпретировать результаты научных исследований с точки зрения адаптации организма к физической активности.	6
	<b>Уметь:</b> – проводить научный анализ результатов исследований, формулировать и представлять обобщения и выводы.	8
	<b>Владеть:</b> – методикой проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик.	
ПК-8	<b>Знать:</b> – истоки и эволюцию формирования теории спортивной тре-	1

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

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

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

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

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

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) «Б1.Б.20 Теория и методика избранного вида спорта (волейбол)» составляет 47 зачетных единиц, 1692 академических часа.

№	Разделы (модули) дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (волейбол)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
I курс	<b>Всего: 243 часа (6,75 зачетных единиц)</b>	<b>1</b>	<b>14</b>	<b>66</b>	<b>163</b>		<b>Зачет</b>
1.1	Модуль 1 (1 зачетная единица –36 часов) Введение в дисциплину «Теория и методика волейбола»		2	10	24		
1.2	Модуль 2 (2 зачетные единицы - 72 часа) «Обеспечение учебно-тренировочного процесса и соревнований в волейболе»		4	14	54		
1.3	Модуль 3 (2 зачетные единицы - 72 часа) «Систематизация двигательных действий и терминология в волейболе»		4	16	52		
1.4	Модуль 4 (1 зачетная единица –36 часов) «Тренировочное занятие по волейболу»		2	16	18		

1.5	Модуль 5 (0,75 зачетных единиц – 27 часов) «Оздоровительная направленность волейбо- ла»		2	10	15		
<b>I курс</b>	<b>Всего:279 часов (7,75 зачетных единиц)</b>	<b>2</b>	<b>22</b>	<b>78</b>	<b>170</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
1.6	Модуль 6 (1 зачетная единица – 36 часов) «Основы техники стоек и перемещений»		2	8	26		
1.7	Модуль 7 (1 зачетная единица – 36 часов) «Основы техники подач»		4	8	24		
1.8	Модуль 8 (1 зачетная единица – 36 часов) «Основы техники пере- дач»		4	14	18		
1.9	Модуль 9 (1 зачетная единица – 36 часов) «Основы техники атаку- ющего удара»		4	16	16		
1.10	Модуль 10 (1 зачетная единица – 36 часов) «Основы техники блока»		4	16	16		
1.11	Модуль 11 (1 зачетная единица – 36 часов) «Задачи и организация НИР и УИРС по волейбо- лу»		4	16	16		
1.12	Модуль 12 (1,75 зачетных единиц – 63 часа) «Семестровый экзамен для студентов первого курса»				54	9	
<b>Всего за I курс: 522 часа (15 зачетных единиц)</b>			<b>36</b>	<b>144</b>	<b>333</b>	<b>9</b>	
<b>II курс</b>	<b>Всего:135 часов (3,75 зачетных единиц)</b>	<b>3</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>45</b>		<b>Зачет</b>

2.1	Модуль 13 (1 зачетная единица – 36 часов) «Методика обучения техническим приемам нападения в волейболе»		4	18	14		
2.2	Модуль 14 (0,75 зачетных единиц – 27 часов) «Методика обучения техническим приемам обороны в волейболе»		6	18	3		
2.3	Модуль 15 (1 зачетная единица – 36 часов) «Программирование процесса обучения волейболистов»		4	18	14		
2.4	Модуль 16 (1 зачетная единица - 36 часов) «Организация и проведение соревнований»		4	18	14		
<b>II курс</b>	<b>Всего:171 час (4,75 зачетных единиц)</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	<b>72</b>	<b>76</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
2.5	Модуль 17 (1 зачетная единица - 36 часов) «Тренировочный процесс в группах начальной подготовки»		4	12	20		
2.6	Модуль 18 (0,75 зачетных единиц - 27 часов) «Применение технических средств в тренировке волейболистов»		2	12	13		
2.7	Модуль 19 (1 зачетная единица - 36 часов) «Характеристика проявлений двигательных и психических качеств в волейболе»		4	28	4		
2.8	Модуль 20 (1 зачетная единица - 36 часов) «Методики исследования в волейболе»		4	20	12		
2.9	Модуль 21 (1 зачетная единица - 36 часов) «Семестровый экзамен для студентов второго				27	9	

	курса»						
<b>Всего за II курс: 306 часов (9 зачетных единиц)</b>			<b>32</b>	<b>144</b>	<b>121</b>	<b>9</b>	
<b>III курс</b>	<b>Всего:252 часа (7 зачетных единиц)</b>	<b>5</b>	<b>28</b>	<b>64</b>	<b>160</b>		<b>Зачет</b>
3.1	Модуль 22 (1 зачетная единица - 36 часов) «Спортивная тактика в волейболе»		4	12	20		
3.2	Модуль 23 (2 зачетные единицы – 72 часа) «Средства и методы спортивной тренировки в волейболе»		8	14	50		
3.3	Модуль 24 (2 зачетные единицы – 72 часа) «Виды подготовки волейболистов»		8	24	40		
3.4	Модуль 25 (2 зачетные единицы – 72 часа) «Тренировочный этап (начальная специализация) многолетней подготовки волейболистов»		8	14	50		
<b>III курс</b>	<b>Всего:162 часа (4,5 зачетных единиц)</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>52</b>	<b>93</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
3.5	Модуль 26 (0,5 зачетных единиц – 18 часов) «Объективные условия спортивной деятельности в волейболе»		2	10	6		
3.6	Модуль 27 (1 зачетная единица - 36 часов) «Отбор в процессе многолетней подготовки юных волейболистов»		2	14	20		
3.7	Модуль 28 (1 зачетная единица - 36 часов) «Тренировочной этап (углубленная специализация) многолетней подготовки волейболистов»		2	14	20		
3.8	Модуль 29 (1 зачетная единица – 36 часов) «Подготовка выпускной квалификационной рабо-		2	14	20		

	ты»						
3.9	Модуль 30 (1 зачетная единица - 36 часов) «Семестровый экзамен для студентов третьего курса»				27	9	
<b>Всего за III курс: 414 часов (12 зачетных единиц)</b>			<b>36</b>	<b>116</b>	<b>253</b>	<b>9</b>	
<b>IV курс</b>	<b>Всего:252 часов (7 зачетных единиц)</b>	<b>7</b>	<b>18</b>	<b>62</b>	<b>172</b>		<b>Зачет</b>
4.1	Модуль 31 (1 зачетная единица – 36 часов) «Управление подготовкой волейболистов»		4	12	20		
4.2	Модуль 32 (2 зачетные единицы – 72 часа) «Прогнозирование спортивных результатов волейболистов»		4	12	56		
4.3	Модуль 33 (1,5 зачетных единиц – 54 часа) «Тренировочный процесс на этапе совершенствования спортивного мастерства»		4	12	38		
4.4	Модуль 34 (2 зачетные единицы – 72 часа) «Моделирование спортивной деятельности волейболистов»		2	12	58		
4.5	Модуль 35 (0,5 зачетных единиц - 18 часов) «Профессионально-педагогическая деятельность тренера по волейболу»		4	14	-		
<b>IV курс</b>	<b>Всего:198 часов (6 зачетных единиц)</b>	<b>8</b>	<b>18</b>	<b>58</b>	<b>113</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
4.5	Модуль 35 (0,5 зачетных единиц - 18 часов) «Профессионально-педагогическая деятельность тренера по волейболу»			8	10		
4.6	Модуль 36 (1 зачетная единица – 36 часов)		6	14	16		

	«Рекреация волейболистов»					
4.7	Модуль 37 (1 зачетная единица – 36 часов) «Агитация и пропаганда»		6	14	16	
4.8	Модуль 38 (1 зачетная единица – 36 часов) «Фармакология в волейболе»		6	12	18	
4.9	Модуль 39 (1 зачетная единица – 36 часов) «Подготовка и апробация выпускной квалификационной работы»			10	26	
4.10	Модуль 40 (1 зачетная единица - 36 часов) «Семестровый экзамен для студентов четвертого курса»				27	9
<b>Всего за IV курс: 450 часов (13 зачетных единиц)</b>			<b>36</b>	<b>120</b>	<b>285</b>	<b>9</b>
<b>Всего за курс: 1692 часа</b>			<b>140</b>	<b>524</b>	<b>992</b>	<b>36</b>

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

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (модулю) «Б1.Б.20 Теория и методика избранного вида спорта (волейбол)» (Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) «Б1.Б.20 Теория и методика избранного вида спорта (волейбол)».

### **I курс**

#### **Содержание зачетных требований для студентов в I семестре:**

##### **Вопросы для зачета:**

1. Характеристика волейбола как комплексного вида спорта и средства разносторонней физической подготовки.
2. Прикладное и воспитательное значение волейбола.
3. Место волейбола в массовых формах физической культуры и в программе олимпийских видов спорта.
4. Система управления развитием волейбола в стране.

5. Сочетание государственных и общественных форм работы по развитию волейбола. Источники финансирования подготовки спортсменов.
6. Федерация по волейболу РФ: задачи, устав, структура, планирование и организация работы, международные связи.
7. Тренерский совет: состав тренерского совета, функциональные обязанности членов тренерского совета, задачи и организация работы.
8. Управление развитием волейбола в субъектах РФ: федерация, тренерский совет, ведомственные спортивные организации, клубы.
9. Возникновение волейбола.
10. Этапы развития волейбола в нашей стране.
11. Подготовка специалистов по волейболу в институтах физической культуры.
12. Участие и достижения отечественных команд на чемпионатах мира и Олимпийских играх.
13. Выдающиеся спортсмены, тренеры и специалисты по волейболу нашей страны.
14. Изменения в правилах соревнований по волейболу и их влияние на подготовку спортсменов.
15. Состояние волейбола в настоящее время в нашей стране и за рубежом и перспективы его дальнейшего развития.
16. Организация проведения разминки перед соревнованием по волейболу.
17. Оборудование легкоатлетического манежа для проведения занятий по физической подготовке волейболистов.
18. Требования к тренажерному залу при проведении занятий с волейболистами.
19. Технические требования к личному спортивному инвентарю на соревнованиях по волейболу.
20. Требования инвентарю в волейбольном зале.
22. Санитарно-гигиенические нормы и требования к местам занятий волейболом.
23. Правила эксплуатации и ухода за применяемым оборудованием и инвентарем в волейбольном зале.
24. Эффективное и безопасное использование оборудования в тренировочном процессе волейболистов в тренажерном зале.
25. Основные принципы подбора инвентаря и экипировки для занятий на песчаных площадках.
26. Содержание понятий «классификация», «систематика» и «терминология» в волейболе.
27. Классификация технических приемов в волейболе.
28. Характеристика упражнений в волейболе.
29. Теоретические, методические и судейские понятия и термины в волейболе.
30. Соблюдение терминологии в тренировочной, организационно-управленческой и судейской работе по волейболу.

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

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

## **Содержание экзаменационных требований для студентов во II семестре:**

### **Вопросы для экзамена:**

1. Особенности техники перемещений и стоек.
2. Классификация техники подач.
3. Взаимосвязь техники и тактики при выполнении подач.
4. Фазовая структура различных видов подач.
5. Планирующая и точная подачи.
6. Подброс мяча, встречное ударное движение при выполнении подач.
7. Сочетание подброса и встречного ударного движения (темпо - ритмическая структура).
8. Положение тела ног, рук и головы волейболиста в различных фазах при выполнении подач.
9. Индивидуальные особенности в технике подач в связи с особенностями телосложения и уровнем развития физических качеств волейболистов.
10. Основные ошибки в технике выполнения подач.
11. Особенности техники передач в волейболе.
12. Классификация передач по признакам.
13. Фазовая структура техники выполнения передач: подготовительная, основная, заключительная.
14. Основные ошибки в технике выполнения передач сверху двумя руками.
15. Индивидуальные особенности в технике передач в связи с особенностями телосложения и уровнем развития физических качеств волейболистов.
16. Основы техники различных видов атакующего удара.
17. Классификация атакующих ударов.
18. Фазовая структура различных видов атакующего удара.
19. . Положение тела ног, рук и головы волейболиста в различных фазах при выполнении атакующего удара.
20. Индивидуальные особенности в технике атакующего удара в связи с особенностями телосложения и уровнем развития физических качеств волейболистов.
21. Основные ошибки в технике выполнения атакующего удара.
22. Общая классификация техники блокирования.
23. Основы техники различных видов блокирования.
24. Фазовая структура зонного блокирования атакующих ударов.
25. Положение тела ног, рук и головы волейболиста в различных фазах при выполнении блокирования.
26. Индивидуальные особенности в технике блокирования в связи с особенностями телосложения и уровнем развития физических качеств волейболистов.
27. Основные ошибки в технике выполнения блокирования.

28. Фазовая структура техники выполнения лоящего блокирования
29. Техника перемещений блокирующего.
30. Основные ошибки в технике при выполнении передачи мяча снизу двумя руками.
31. . Положение тела ног, рук и головы волейболиста в различных фазах при выполнении блокирования.
32. Сформулировать актуальность одного из направлений исследований.
33. Значение УИРС в подготовке бакалавров по волейболу в ИФК.
34. Методология научной деятельности.
35. Наиболее распространенные схемы исследований в современном пятиборье.
36. Популярные методы сбора научных данных о различных сторонах деятельности в волейболе.
37. Применение методов математической статистики для обработки полученных данных о различных сторонах деятельности в волейболе.

## **II курс**

### **Содержание зачетных требований для студентов в III семестре:**

#### **Вопросы для зачета:**

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

20. Техника безопасности при проведении мероприятий до начала соревнований.
21. Подготовка мест соревнований.
22. Функции медицинского обеспечения во время проведения соревнований по волейболу.
23. Главная судейская коллегия соревнований по волейболу и ее функции.
24. Подготовка мест соревнований по волейболу.
25. Организация и проведение соревнований по волейболу.
26. Формирование и подготовка судейской коллегии.
27. Работа главной судейской коллегии по руководству соревнованиями.
28. Реклама соревнований и подготовка средств информации для участников соревнований.
29. Сценарий открытия и закрытия соревнований.
30. Содержание отчета о соревнованиях.

### ***Деловая игра***

Тема: Действия главной судейской коллегии при организации и проведении соревнований по волейболу.

### **Содержание экзаменационных требований для студентов в IV семестре:**

#### **Вопросы для экзамена:**

1. Содержание и формы воспитательной работы с юными волейболистами.
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 волейболу в группах начальной подготовки.
5. Переводные и контрольные 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 волейболе.
8. Изменения функциональной направленности применения технических средств по ходу многолетней подготовки спортсмена занимающегося волейболом.
9. Значение технических средств для оценки комплексного воздействия тренировочных нагрузок в волейболе 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 волейболе.
13. Проявление быстроты в волейболе.
14. Разновидности выносливости: общая и специальная, силовая, скоростная, статическая, координационная, эмоциональная и т.д.
15. Энергетическое обеспечение выносливости.
16. Проявление выносливости в волейболе.
17. Факторы, определяющие гибкость.
18. Измерение гибкости.
19. Активная и пассивная гибкость.
20. Проявление гибкости в волейболе.
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 волейболе.
24. Ведущие ощущения и восприятия в волейболе: зрительные, пространственные, временные, силовые, тактильные, кинестетические.
25. Двигательные представления (идеомоторика) в волейболе.
26. Процессы мышления: сравнение, анализ, синтез, абстракция, конкретизация, логическое заключение, выводы и т.д.
27. Характер мыслительных задач.
28. Эмоциональные процессы и состояния.
29. Длительность и степень эмоциональных напряжений, динамика эмоциональных состояний.
30. Характеристика эмоций, причины, вызывающие их, влияние на выступление в соревнованиях.
31. Виды и качественные особенности волевых усилий в волейболе. Особенности процессов реагирования.
32. Внешнее и внутреннее внимание, его объем, интенсивность, концентрация, распределение, устойчивость, переключение.
33. Ориентирование в соревновательных ситуациях в волейболе.
34. Характеристика основных методов исследования, используемых в волейболе.
35. Особенности организации и проведения НИР в волейболе.
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 волейболе.
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.

### **III курс**

#### **Содержание зачетных требований для студентов в V семестре:**

##### **Вопросы для зачета:**

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

25. Особенности применения средств и методов технической подготовки в волейболе, применение технических средств и специальной аппаратуры.

26. Понятие о тактической подготовке. Роль и значение тактической подготовки в волейболе. Связь тактической подготовкой с другими сторонами подготовки: технической, физической и психологической.

27. Цель и задачи психологической подготовки в волейболе и его видах. Связь психологической подготовки с другими сторонами подготовки в волейболе.

28. Использование основных направлений психологической подготовки: общая психологическая подготовка, подготовка к выступлениям в соревнованиях, подготовка к конкретному соревнованию, управление психическим состоянием при выступлении в соревнованиях.

29. Применение средств и методов психологической подготовки в волейболе.

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

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

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

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

34. Средства и методы интеллектуальной подготовки.

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

**Содержание экзаменационных требований для студентов во VI семестре:**

**Вопросы для экзамена:**

1. Значение и виды соревнований в волейболе.  
2. Структура соревновательной деятельности в волейболе.  
3. Характеристика тренировочных нагрузок в волейболе.  
4. Взаимовлияние тренировочных нагрузок в волейболе и принципы их построения и планирования в дневных, недельных, мезо- и макроциклах.

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

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

7. Основные пути отбора в волейболе.

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

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

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

1. Характеристика деятельности тренеров в волейболе.
2. Особенности учебно-тренировочной и воспитательной работы тренера с юными волейболистами.
3. Задачи, содержание и построение спортивной тренировки в волейболе.

4. Компоненты соревновательной деятельности и оценка их параметров в волейболе.
5. Этапы многолетней подготовки юных волейболистов.
6. Содержание и формы воспитательной работы с юными волейболистами.
7. Средства и методы теоретической и интеллектуальной подготовки.
8. Цель и задачи психологической подготовки в волейболе и его видах.
9. Роль и значение тактической подготовки в волейболе.
10. Взаимосвязь технической подготовки с другими сторонами подготовки волейболистов.

#### **IV курс**

#### **Содержание зачетных требований для студентов в VII семестре:**

##### **Вопросы для зачета:**

1. Спортивная тренировка как процесс управления.
2. Значение и задачи педагогического контроля за подготовкой и состоянием спортсменов в волейболе.
3. Учет тренировочных нагрузок в волейболе.
4. Виды контроля за состоянием волейболистов во время тренировок и соревнований.
5. Управление процессом спортивного совершенствования на основе данных контроля.
6. Разработка батареи тестов для педагогического контроля и организация их проведения.
7. Фиксирование, анализ и обобщение результатов педагогического контроля.
8. Поиск организационных решений для коррекции состояния занимающихся.
9. Оперативное, текущее, этапное управление.
10. Применение актуальных для современного волейбола технологий управления состоянием спортсмена, включая педагогический контроль и коррекцию.
11. Значение и задачи планирования подготовки в волейболе.
12. Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное.
13. Четырехлетнее перспективное планирование (на олимпийский цикл) волейболистов старших разрядов.
14. Годовое планирование.
15. Особенности сочетания тренировочных нагрузок в волейболе с учетом их взаимовлияния.
16. Средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности.
17. Эффективные средства и методы индивидуальной спортивной подготовки.

18. Осуществление самоконтроля, оценивания процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности.
19. Сохранение и поддержание определенного уровня спортивной подготовленности.
20. Значение и задачи прогнозирования спортивных результатов в волейболе.
21. Методы прогнозирования спортивных результатов и достижений: метод экспертных оценок, анализ динамики результатов, экстраполяция, их использование в волейболе.
22. Динамика результатов команд за последние десятилетия на российских соревнованиях, чемпионатах мира и Олимпийских играх.
23. Основная задача тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства.
24. Принципы формирования групп спортивного совершенствования.
25. Структура годичного цикла на этапе совершенствования спортивного мастерства.
26. Классификация прогнозов: краткосрочные, среднесрочные, долгосрочные.
27. Принципы чередование ударных нагрузок в волейболе на этапе совершенствования спортивного мастерства.
28. Медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.
29. Требования стандарта спортивной подготовки в волейболе для этапа совершенствования спортивного мастерства.
30. Классификация прогнозов: краткосрочные, среднесрочные, долгосрочные.
31. Особенности подготовки девушек в связи с особенностями протекания овариально-менструального цикла.
32. Медико-биологические показатели работоспособности и адаптации к нагрузкам.
33. Характеристика спортивной деятельности в волейболе. Требования к отдельным сторонам подготовки волейболистов.
34. Составление типовых недельных и дневных циклов подготовки волейболистов в соответствии с этапом совершенствования спортивного мастерства.
35. Значение и задачи моделирования спортивной деятельности. Особенности моделирования в волейболе.
36. Блок-схема модели сильнейшего спортсмена волейболиста.
37. Морфологические особенности, возраст и спортивный стаж сильнейших волейболистов России и мира.
38. Характеристика спортивной деятельности в волейболе. Требования к отдельным сторонам подготовки волейболистов.

**Содержание экзаменационных требований для студентов в VIII семестре:**

### **Вопросы для экзамена:**

1. Требования к профессиональной подготовке тренера.
2. Авторитарный, демократический и либеральный стили деятельности тренера.
3. Классификация тренеров.
4. Оценка деятельности и личности тренера.
5. Содержание и направленность профессиональной подготовки тренера по волейболу.
6. Основные причины спортивных травм на тренировках и соревнованиях по волейболу.
7. Механизм возникновения спортивной травмы.
8. Особенности протекания восстановления при занятиях волейболом.
9. Подбор восстановительных средств, используемых после тренировочных нагрузок в волейболе.
10. Использование восстановительных средств, при повышенных соревновательных нагрузках в волейболе.
11. Применение различных средств и методы восстановления спортивной работоспособности для оптимизации подготовки волейболистов.
12. Применение средств восстановления в соответствии с особенностями тренировочных нагрузок (направленность, объем, интенсивность, продолжительность, нервно-эмоциональная напряженность и др.), состоянием спортсмена (пол, возраст, уровень тренированности, индивидуальные особенности и пр.), экологическими факторами окружающей среды.
13. Использование средств восстановления в период соревнований для направленного воздействия на восстановительные процессы как до соревнований, во время участия в них и после их окончания.
14. Активное воздействие на темпы восстановления непосредственно в различных формах тренировочного процесса для повышения уровня функциональных возможностей спортсменов, развития двигательных качеств и совершенствования технико-тактического мастерства.
15. Восстановительные мероприятия основного уровня. Оперативное восстановление функционального состояния спортсменов. Текущее восстановление.
16. Основные положения применения восстановительных средств в волейболе.
17. Формирование мотивации к занятиям волейболом.
18. Использование знаний в области психологии физической культуры и спорта, в практической работе со спортсменами в целях формирования у них мотивации к занятиям волейболом.
19. Умение формировать мотивацию к занятиям волейболом.
20. Структурные элементы общественного мнения.
21. Функции формирования общественного мнения о волейболе.
22. Создание имиджа волейбола как олимпийского вида спорта.
23. Средства массовой информации и основные приемы работы с ними.

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

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

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

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

28. Особенности фармакологического обеспечения при концентрированных нагрузках в волейболе.

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

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

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

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

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

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

15. Система соревнований как составной части многолетней подготовки волейболистов.

**6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля) «Б1.Б.20 Теория и методика избранного вида спорта (волейбол)».**

а) Основная литература:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

б) Дополнительная литература:

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

2) Волейбол высшего уровня / Всерос. федерация волейбола. - М.: Олимп-

пия: Человек, 2007. - 31 с.: ил.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1) Операционная система - Microsoft Windows.

2) Офисный пакет приложений - Microsoft Office Standard.

3) Локальная антивирусная программа - Dr.Web.

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

5) Информационно-правовое обеспечение - Гарант.

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

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

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

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

Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) «Б1.Б.20 Теория и методика избранного вида спорта (волейбол)» включает в себя: организацию условий для проведения лекционных и практических занятий, наличие необходимого технического и спортивного оборудования, учебно-методический материал.

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине (модулю) Б1.Б.20 Теория и методика избранного вида спорта (волейбол)**

**для обучающихся Института спорта и физического воспитания**

**1 курса, 2 группы**

**направления подготовки 49.03.01 Физическая культура**

**направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики волейбола.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Тестирование на тему: 1. История волейбола в мире и нашей стране. 2. Требования к залу волейбола для проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований	5 неделя	3
		9 неделя	3
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Формирование волейбола как вида олимпийского спорта. 2. Инвентарь и оборудование для проведения тренировок по волейболу. 3. Термины, используемые для характеристики соревновательного пространства в волейболе. 4. Организация и методика проведения частей занятия по волейболу. 5. Оздоровительный эффект от любительских занятий волейболом.	4 неделя	5
		8 неделя	5
		10 неделя	5
		12 неделя	5
		15 неделя	5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Описать правила проведения соревнований по волейболу.	3 неделя	2

	2. Составить хронологию изменения правил соревнований по волейболу.	5-7 недели	3
	3. Подготовка инвентаря и оборудования для проведения соревнований волейболу.	7-8 недели	3
	4. Оборудование легкоатлетического манежа для проведения занятий с волейболистами.	7-8 недели	3
	5. Оборудование тренажерного зала для проведения занятий с волейболистами.	7-8 недели	3
	6. Оборудование волейбольного зала для проведения занятий с волейболистами.	7-8 недели	3
	7. Обеспечение занятий на песочной площадке для волейбола.	7-8 недели	3
	8. Выписать основные термины, характеризующие соревновательную деятельность волейболиста.	9-10 недели	3
	9. Составление конспектов и проведение подготовительной части учебно-тренировочных занятий по волейболу.	12 неделя	3
	10. Анализ санитарно-гигиенических требований для помещений при занятиях волейболом.	13 неделя	3
5	Написание и защита рефератов по разделам: 1. Волейбол в системе физического воспитания. 2. Оборудование мест для проведения соревнований по волейболу. 3. Структура тренировочного занятия в волейболе.	2 неделя 5-7 недели 11-12 недели	5 5 5
6	Зачет (рубежный контроль)	16 неделя	15
7	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

К зачету допускается студент, набравший не менее 46 баллов, имея возможность, сдав зачет на «отлично» (15 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

#### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

##### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Б1.Б.20 Теория и методика избранного вида спорта (волейбол)*

*для обучающихся Института спорта и физического воспитания*

*1 курса, 2 группы*

*направления подготовки 49.03.01 Физическая культура*

*направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта*

### І. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики волейбола.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 2 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Тестирование по темам: 1. Условия соревновательной деятельности волейболистов. 2. Классификация основных стойк и способов перемещений волейболиста используемых в соревновательной деятельности. 3. Фазовая структура различных видов подач. 4. Особенности техники выполнение различных видов передач в волейболе. 5. Особенности подготовительной фазы, рабочей и заключительной при различных видах атакующего удара.	31 неделя 39 неделя 28 неделя 35 неделя 28 неделя	2 2 2 2 2
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Основы техники перемещения: способы перемещений, беговые шаги, положение туловища, головы, движения рук, дыхание. 2. Основы техники различных видов подач. 3. Основы техники различных видов атакующего удара.	27 неделя 31 неделя 35 неделя	5 5 5

	4. Общая классификация техники блокирования.	39 неделя	5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Анализ техники передач. 2. Анализ техники подач. 3. Оценка выступления волейболистов на соревнованиях по волейболу. 4. Анализ техники блокирования. 5. Выбор направления исследовательской деятельности и формулирование рабочего названия темы. 6. Составление индивидуального и рабочего планов исследовательской деятельности. 7. Определение предполагаемых результатов, которые могут быть получены в результате исследований.	24-26 недели 28-31 недели 32-35 недели 36-38 недели 40 неделя 41 неделя 42 неделя	3 3 3 3 3 3 2
5	Написание и защита рефератов по разделам: 1. Основы техники перемещений. 2. Основы техники подач. 3. Техника атакующего удара. 4. Техника передач.	24-27 недели 28-31 недели 32-35 недели 37-39 недели	5 5 5 5
6	Сдача экзамена (рубежный контроль)	43 неделя	20
7	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

#### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Б1.Б.20 Теория и методика избранного вида спорта (волейбол)*

*для обучающихся Института спорта и физического воспитания*

*2 курса, 2 группы*

*направления подготовки 49.03.01 Физическая культура*

*направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта*

### І. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики волейбола.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Тестирование знаний по модулям: 1. Методика обучения в волейболе. 2. Организация процесса обучения в волейболе	10 неделя 14 неделя	5 5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Методика обучения техническим приемам нападения в волейболе. 2. Методика обучения техническим приемам обороны в волейболе. 3. Программирование процесса обучения волейболистов. 4. Организация и проведение соревнований по волейболу.	5 неделя 9 неделя 13 неделя 16 неделя	5 5 5 5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Анализ построения процесса обучения техническим приемам обороны. 2. Освоение методики обучения техническим приемам нападения. 3. Методика обучения в сложно-координационным техническим элементам в волейболе. 4. Составление обучающих программ по волейболу. 5. Разработка и написание положения о соревнованиях по волейболу. 6. Составление сметы на проведение соревнований по волейболу. 7. Соблюдение правил техники безопасности при проведении соревнований.	2-4 недели 5 неделя 6-9 недели 10-12 недели 13-14 недели 13-14 недели 13-14 недели	3 3 3 3 3 3 3

	8. Организация медицинского обеспечения во время проведения соревнований по волейболу.	15-16 недели	3
	9. Организация и проведение соревнований по волейболу.	15-16 недели	3
	10. Написание сценариев открытия и закрытия соревнований.	15-16 недели	3
5	Написание и защита рефератов по разделам: 1. Правила составления основных документов необходимых для проведения соревнований по волейболу. 2. Соблюдение техники безопасности при проведении соревнований по волейболу. 3. Сценарии открытия и закрытия соревнований.	13-16 недели 13-16 недели 13-16 недели	5 5 5
6	Зачет (рубежный контроль)	17 неделя	15
	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

К зачету допускается студент, набравший не менее 46 баллов, имея возможность, сдав зачет на «отлично» (15 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом**

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Б1.Б.20 Теория и методика избранного вида спорта (волейбол)*

*для обучающихся Института спорта и физического воспитания*

*2 курса, 2 группы*

*направления подготовки 49.03.01 Физическая культура*

*направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта*

### І. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики волейбола.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 4 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Тестирование знаний по модулям: 1. Проявления физических качеств в волейболе	37 неделя	5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Анализ содержания тренировочного плана подготовки 1-го, 2-го и 3-го годов обучения на начальном этапе подготовки волейболистов. 2. Обсуждение применения технических средств в подготовке спортсменов занимающихся волейболом. 3. Комплексный анализ необходимых спортсмену двигательных качеств в сложившихся условиях соревнований по волейболу. 4. Методология исследовательской деятельности в волейболе.	21 неделя 24 неделя 37 неделя 38 неделя	5 5 5 5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Применение разнообразных общеразвивающих и специальных упражнений, их дозировка, сочетание с играми. 2. Применение технических средств в различных направлениях подготовки спортсменов. 3. Подготовка протоколов сдачи контрольно-переводных нормативов по годам обучения на данном этапе. 4. Ведущие ощущения и восприятия в волейболе: зрительные, пространственные, временные, силовые, тактильные, кинестетические. Двигательные представления (идеомоторика) в волейболе.	21-23 недели 22 неделя 23 неделя 27 неделя	5 5 5 5

	5.Использование мониторов сердечного ритма в тренировке.	28 неделя	5
	6.Организация и проведение НИР в волейболе.	38-43 недели	5
5	Написание и защита рефератов по разделам: 1. Роль технических средств в подготовке спортсменов занимающихся волейболом. 2. Общая характеристика основных физических качеств. 3. Характеристика основных методов исследования, используемых в волейболе.	24-31 недели 32-37 недели 38-43 недели	5 5 5
6	Сдача экзамена (рубежный контроль)	44 неделя	20
	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Б1.Б.20 Теория и методика избранного вида спорта (волейбол)*

*для обучающихся Института спорта и физического воспитания*

*3 курса, 2 группы*

*направления подготовки 49.03.01 Физическая культура*

*направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта*

### І. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики волейбола.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Тестирование знаний по модулям: 1. Методика обучения в волейболе. 2. Организация процесса обучения в волейболе	10 неделя 14 неделя	5 5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Особенности применения методов тренировки волейболистов на различных этапах многолетней подготовки. 2. Виды подготовки волейболистов. 3. Тренировочный этап (начальной специализации) многолетней подготовки волейболистов	7 неделя 9 неделя 13 неделя	5 5 5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Использование основных и дополнительных средств тренировки волейболистов. 2. Применение методов тренировки в волейболе. 3. Особенности применения методов тренировки волейболистов на различных этапах многолетней подготовки. 4. Практическое выполнение упражнений общей и специальной физической подготовки в волейболе. 5. Подбор и выполнение упражнений для развития тактических умений, навыков, способностей и тактического мышления в волейболе. 6. Подбор и выполнение упражнений в совершенствовании технико-тактической подготовки волейболистов. 7. Подготовка и проведение занятий на трени-	6 неделя 6-7 недели 7 неделя 9-11 недели 9-11 недели 9-11 недели 13-15 недели	5 5 5 5 5 5 5

	ровочном этапе (начальной специализации).		
5	Написание и защита рефератов на темы: 1. Средства и методы тренировки спортсменов и особенности применения в волейболе. 2. Роль и значение тактической подготовки в волейболе. 3. Содержание занятий на тренировочном этапе многолетней подготовки волейболистов.	1-6 недели 9-11 недели 38-43 недели	5 5 5
6	Сдача зачета (рубежный контроль)	17 неделя	15
	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

К зачету допускается студент, набравший не менее 46 баллов, имея возможность, сдав зачет на «отлично» (15 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом**

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Б1.Б.20 Теория и методика избранного вида спорта (волейбол)*

*для обучающихся Института спорта и физического воспитания*

*3 курса, 2 группы*

*направления подготовки 49.03.01 Физическая культура*

*направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта*

### І. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики волейбола.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 6 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Тестирование знаний по модулям: 1. Объективные условия спортивной деятельности в волейболе. 2. Структура соревновательной деятельности волейболиста.	24 неделя 25 неделя	5 5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Объективные условия спортивной деятельности в волейболе. 2. Отбор в процессе многолетней подготовки юных волейболистов. 3. Тренировочный процесс на этапе углубленной специализации.	26 неделя 30 неделя 35 неделя	5 5 5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Анализ компонентов соревновательной деятельности в волейболе. 2. Оценка воздействия тренировочных нагрузок. 3. Средства и методы отбора в волейболе. 4. Подготовить батарею тестов и контрольные нормативы для одного из этапов отбора спортсменов, занимающихся волейболом. 5. Разработка план-схемы подготовки тренировочной группы 1-го года обучения. 6. Создание презентации к докладу на конференции по материалам ВКР.	24-25 недели 24-25 недели 27-29 недели 27-29 недели 32-35 недели 36-40 недели	5 5 5 5 5 5
5	Написание и защита рефератов на темы: 1. Компоненты соревновательной деятельно-	24-26 недели	5

	сти и оценка их параметров в волейболе. 2. Характеристика тренировочных нагрузок в волейболе. 3. Основные пути отбора в волейболе.	24-26 недели	5
6	Сдача экзамена (рубежный контроль)	27-29 недели	5
	Всего:	43-44 недели	20
			100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Б1.Б.20 Теория и методика избранного вида спорта (волейбол)*

*для обучающихся Института спорта и физического воспитания*

*4 курса, 2 группы*

*направления подготовки 49.03.01 Физическая культура*

*направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта*

### І. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики волейбола.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Тестирование знаний по модулям: 1. Тренировочные нагрузки в волейболе.	3 неделя	5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Основы управления подготовкой спортсменов занимающихся волейболом. 2. Прогнозирование спортивных результатов и его значение в волейболе. 3. Содержание и направленность тренировочного процесса на этапе спортивного совершенствования. 4. Значение моделирования спортивной деятельности и его особенности в волейболе.	3 неделя 6 неделя 9 неделя 14 неделя	5 5 5 5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Составление примерного годового плана подготовки сборной команды ведомства, страны. 2. Прогнозирование спортивного результата в волейболе. 3. Разработка дневных циклов тренировок по волейболу. 4. Разработка недельных циклов тренировок по волейболу. 5. Проведение тренировочных занятий по волейболу в группах спортивного совершенствования. 6. Анализ результатов выступления волейбольных команд на чемпионатах мира и олимпийских играх.	1 неделя 5-6 неделя 8 неделя 8 неделя 8-9 недели 12-16 недели	5 5 5 5 5 5
5	Написание рефератов на темы: 1. Планирование подготовки в волейболе. 2. Прогнозирование спортивных результатов в во-	5 неделя 6 неделя	5 5

	лейболе. 3. Структура годового цикла на этапе совершенствования спортивного мастерства. 4. Особенности моделирования в волейболе.	7-9 недели	5
		14-16 недели	5
6	Сдача зачета (рубежный контроль)	17 неделя	15
	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

К зачету допускается студент, набравший не менее 46 баллов, имея возможность, сдав зачет на «отлично» (15 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом**

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Б1.Б.20 Теория и методика избранного вида спорта (волейбол)*

*для обучающихся Института спорта и физического воспитания*

*4 курса, 2 группы*

*направления подготовки 49.03.01 Физическая культура*

*направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта*

### І. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики волейбола.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 8 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Тестирование знаний по модулям: 1. Модельные характеристики профессиональной деятельности и личности тренера по волейболу.	26 неделя	5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Характеристика профессиональной деятельности и личности тренера по волейболу. 2. Технологии восстановления спортсменов волейболистов. 3. Формирование общественного мнения о волейболе через средства массовой информации. 4. Особенности применения фармакологии в волейболе.	26 неделя 30 неделя 35 неделя 38 неделя	5 5 5 5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Анализ субъективных факторов ускоряющих адаптацию к профессиональной деятельности. 2. Планирование восстановительных мероприятий в тренировочном процессе волейболистов. 3. Анализ рынка печатных изданий на спортивную тематику. 4. Составление схемы применения препаратов максимально реализующих возможности волейболистов. 5. Использование средств фармакологического характера на подавление нежелательных реакций, не снижая работоспособность. 6. Составление краткой характеристики исследовательской работы.	26 неделя 28 неделя 31 неделя 36 неделя 36 неделя 39 неделя	5 5 5 5 5 5
5	Написание рефератов на темы:		

	1. Содержание и направленность профессиональной подготовки тренера по волейболу.	23 неделя	5
	2. Основные причины спортивных травм на тренировках и соревнованиях по волейболу.	25-26 неделя	5
	3. Создание имиджа волейбола.	32-35 недели	5
6	Сдача экзамена ( <b>рубежный контроль</b> )	40 неделя	20
	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра Теории и методики волейбола**

**АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ  
ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

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

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

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*  
Год набора 2016 г.

Москва – 2017г.

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

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

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

Цель освоения дисциплины (модуля) «Б1.Б.20 Теория и методика избранного вида спорта (волейбол)» является - обеспечить освоение учебно-практического материала, необходимого для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 - "Физическая культура" для работы в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ), училищах олимпийского резерва (УОР), и средних специальных учебных заведениях, владеющих теоретическими знаниями научных достижений в нашей стране и за рубежом и умеющих на практике эффективно воздействовать на ход подготовки спортсменов различного возраста, пола и квалификации.

Дисциплина (модуль) «Б1.Б.20 Теория и методика избранного вида спорта (волейбол)» реализуется на русском языке.

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

В результате освоения дисциплины (модуля) «Б1.Б.20 Теория и методика избранного вида спорта (волейбол)», студент должен овладеть следующими компетенциями:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

#### 4.Краткое содержание дисциплины (модуля) «Б1.Б.20 Теория и методика избранного вида спорта (волейбол)»:

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

	боле»						
4	«Тренировочное занятие по волейболу»	1	2	16	18		
5	«Оздоровительная направленность волейбола»	1	2	10	15		
6	«Основы техники стойки и перемещений»	2	2	8	26	9	Экзамен
7	«Основы техники подач»	2	4	8	24		
8	«Основы техники передач»	2	4	14	18		
9	«Основы техники атакующего удара»	2	4	16	16		
10	«Основы техники блока»	2	4	16	16		
11	«Задачи и организация НИР и УИРС по волейболу»	2	4	16	16		
	«Семестровый экзамен для студентов первого курса»				54		
12	«Методика обучения техническим приемам нападения в волейболе»	3	4	18	14		Зачет
13	Методика обучения техническим приемам обороны в волейболе»	3	6	18	3		
14	Программирование процесса обучения волейболистов»	3	4	18	14		
15	«Организация и проведение соревнований»	3	4	18	14		
16	«Тренировочный процесс в группах начальной подготовки»	4	4	12	20	9	Экзамен
17	«Применение технических средств в тренировке волейболистов»	4	2	12	13		
18	«Характеристика проявлений двигательных и психических качеств в волейболе»	4	4	28	4		
19	«Методики исследования в волейболе»	4	4	20	12		
	«Семестровый экзамен для студентов второго курса»				27		
20	«Методики исследования в волейболе»	5	4	12	20		Зачет
21	Средства и методы спортивной тренировки в волейболе	5	8	14	50		
22	Виды подготовки волейболистов	5	8	24	40		
23	Тренировочный этап (начальная специализация) многолетней подготовки волейболистов»	5	8	14	50		
24	Объективные условия спортивной деятельности в волейболе	6	2	10	6	9	Экзамен
25	Отбор в процессе многолетней подготовки юных волейболистов	6	2	14	20		
26	Тренировочный этап (углубленная специализация) многолетней подготовки волейболистов»	6	2	14	20		
27	Подготовка выпускной квалифика-	6	2	14	20		

	ционной работы»						
	«Семестровый экзамен для студентов третьего курса»				27		
<b>28</b>	Управление подготовкой волейболистов	7	4	12	20		Зачет
<b>29</b>	Прогнозирование спортивных результатов волейболистов	7	4	12	56		
<b>30</b>	Тренировочный процесс на этапе совершенствования спортивного мастерства	7	4	12	38		
<b>31</b>	Моделирование спортивной деятельности волейболистов	7	2	12	58		
	Профессионально-педагогическая деятельность тренера по волейболу		4	14	-		
<b>32</b>	Профессионально-педагогическая деятельность тренера по волейболу	8		8	10	9	Экзамен
<b>33</b>	Рекреация волейболистов	8	6	14	16		
<b>34</b>	Агитация и пропаганда	8	6	14	16		
<b>35</b>	Фармакология в волейболе	8	6	12	18		
<b>36</b>	Подготовка и апробация выпускной квалификационной работы	8		10	26		
	«Семестровый экзамен для студентов четвертого курса»				27		
<b>Итого часов:1692 часа</b>			<b>140</b>	<b>524</b>	<b>992</b>	<b>36</b>	

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



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

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

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность:

49.03.01 Физическая культура

(код и наименование)

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *заочная*

Год набора 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 единоборств  
(наименование)  
Протокол № \_\_\_ от «\_\_\_\_\_» 2017 г.

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

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

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

Составитель:

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

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

---

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

Рецензент:

---

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

### 1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины (модуля) «Теория и методика вольной борьбы» является – обеспечить освоение учебно-практического материала, необходимого для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 - "Физическая культура" для работы в детско-юношеских спортивных школах (СШ), спортивных школах олимпийского резерва (СШОР), и средних специальных учебных заведениях, владеющих теоретическими знаниями научных достижений в нашей стране и за рубежом и умеющих на практике эффективно воздействовать на ход подготовки спортсменов различного возраста, пола и квалификации.

Данная дисциплина реализуется на русском языке.

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

Учебная дисциплина «Теория и методика вольной борьбы» относится к профессиональному циклу базовой части основной образовательной программы (ООП) бакалавриата. Особое место данной дисциплины в подготовке бакалавра обусловлено необходимостью формирования у выпускников современных взглядов при решении сложных задач в различных ситуациях их спортивно-педагогической деятельности в области вольной борьбы.

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

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
<b>ОПК-3</b>	<i>Знать:</i> - основы теории и методики физической культуры и спорта; - принципы и методы обучения; - медико-биологические и психолого-педагогические особенности различных категорий занимающихся; - требования стандартов спортивной подготовки в избранном виде спорта.			6 8 9
	<i>Уметь:</i> - применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической культуры и			

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

	<p>исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методы научного анализа и обработки результатов исследований;</li> <li>- методы формулирования и представления обобщений и выводов.</li> </ul>			
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта</li> <li>- применять апробированные методики проведения научных исследований в сфере физической культуры и спорта;</li> <li>- интерпретировать результаты научных исследований с точки зрения адаптации организма к физической активности;</li> <li>- применять методы обработки результатов исследований, проводить научный анализ результатов исследований, формулировать и представлять обобщения и выводы.</li> </ul>			4 8 10
	<p>Владеть: методикой проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик.</p>			
<b>ПК-8</b>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки;</li> <li>- медико-биологические и психологические основы и технологии тренировки в избранном виде спорта;</li> <li>- санитарно-гигиенические нормы и требования при осуществлении деятельности в сфере физической культуры и спорта.</li> </ul>			1
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать на занятиях избранным видом спорта знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основ тренировки;</li> <li>- соблюдать санитарно-гигиенических нормы и требования в профессиональной деятельности.</li> </ul>			
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умениями осуществлять тренерскую деятельность в избранном виде спорта с учетом теоретико-методических, медико-биологических и психологических основ спортивной тренировки;</li> <li>- современными технологиями тренировки в избранном виде спорта;</li> <li>- умениями соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования, предъявляемые к физкультурно-спортивной деятельности.</li> </ul>			
<b>ПК-9</b>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- психологические аспекты обучения, воспитания и формирования мотивации к занятиям избранным видом</li> </ul>			6 7 8

	<p><i>спорта;</i>  - методы воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции.</p>			
	<p><i>Уметь: использовать полученные знания в области психологии физической культуры и спорта в практической работе со спортсменами в целях формирования у них мотивации к занятиям избранным видом спорта и воспитания моральных принципов честной спортивной конкуренции.</i></p>			
	<p><i>Владеть:</i>  - умением формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта;  - методами воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции.</p>			
<b>ПК-10</b>	<p><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.</p>			6
	<p><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.</p>			
	<p><i>Владеть: умением реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.</i></p>			
<b>ПК-11</b>	<p><i>Знать:</i>  - федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта, примерные программы подготовки по виду спорта;  - закономерности становления спортивного мастерства и формирования адаптационных процессов в ведущих функциональных системах;  - содержание тренировочного процесса на этапах детско-юношеского и массового спорта;  - медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку на этапах детско-юношеского и массового спорта;  - методы планирования тренировочного процесса.</p>			3

	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подбирать средства и методы, адекватные поставленным тренировочным задачам;</li> <li>- разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий;</li> <li>- использовать современные информационные и компьютерные технологии при разработке тренировочных планов (спортивной подготовки).</li> </ul>			6 7
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками разработки перспективных и оперативных планов и программ конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта;</li> <li>- информационными и компьютерными технологиями при разработке документов планирования;</li> <li>- навыками построения перспективных и оперативных планов и программ на основе объективных форм контроля и оценки спортивной формы и уровня физической подготовленности.</li> </ul>			
<b>ПК-13</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- виды и методы педагогического контроля и учета его результатов;</li> <li>- содержание и организацию педагогического контроля в избранном виде спорта;</li> <li>- актуальные технологии управления состоянием спортсмена.</li> </ul>			9
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разрабатывать батареи тестов для различных видов педагогического контроля и организовывать их проведение;</li> <li>- пользоваться профессиональным инструментарием для сбора информации;</li> <li>- фиксировать, анализировать и обобщать результаты педагогического контроля;</li> <li>- находить организационные решения для коррекции состояния занимающихся.</li> </ul>			
	<p><i>Владеть:</i> способностью использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию.</p>			
<b>ПК-14</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы теории и методики спортивной тренировки в избранном виде спорта;</li> <li>- средства и методы физической, технической и тактической подготовки в избранном виде спорта.</li> </ul>			7
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий;</li> <li>- в соответствии с особенностями избранного вида спорта демонстрировать технику движений, технико-тактические действия и средства выразительности.</li> </ul>			
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в соответствии с особенностями избранного вида</li> </ul>			

	<p><i>спорта владеть техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности;</i></p> <p><i>- способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство.</i></p>			
<b>ПК-15</b>	<p><b>Знать:</b></p> <p><i>- средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности;</i></p> <p><i>- эффективные средства и методы индивидуальной спортивной подготовки.</i></p>			9
	<p><b>Уметь:</b></p> <p><i>- осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности;</i></p> <p><i>- сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности.</i></p>			
	<p><b>Владеть:</b></p> <p><i>- навыками самоконтроля в процессе индивидуальной спортивной деятельности;</i></p> <p><i>- средствами и методами сохранения оптимального уровня спортивной подготовленности, необходимой для осуществления эффективной профессиональной деятельности. - организовывать и проводить физкультурные и спортивные мероприятия;</i></p> <p><i>- организовывать и проводить физкультурные и спортивные мероприятия.</i></p>			
<b>ПК-26</b>	<p><b>Знать:</b></p> <p><i>- технологию составления планов оснащения физкультурно-спортивной организации оборудованием, экипировкой и инвентарем;</i></p> <p><i>- функции и основные принципы подбора инвентаря и экипировки;</i></p> <p><i>- методы составления финансовых документов.</i></p>			1 6
	<p><b>Уметь:</b></p> <p><i>- составлять служебную документацию и технические заявки на приобретение физкультурно-спортивный экипировки, инвентарь, оборудования;</i></p> <p><i>- осуществлять качественный уход за применяемыми в профессиональной деятельности оборудованием и инвентарем;</i></p> <p><i>- выбирать необходимое оборудование, экипировку, инвентарь, исходя из технических характеристик, грамотно оценивать предлагаемые аналоги;</i></p> <p><i>- работать с нормативными документами, относящимися к профессиональной деятельности.</i></p>			
	<p><b>Владеть:</b></p> <p><i>- навыками безопасной и эффективной работы и качественного ухода за оборудованием и инвентарем.</i></p> <p><i>- навыками составления планово-финансовых документов по приобретению оборудования, инвентаря и экипировки.</i></p>			
<b>ПК-28</b>	<p><b>Знать:</b></p> <p><i>- основные актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта;</i></p>			4

	- <i>принципы организации и проведения научно-исследовательских работ;</i> - <i>основы теории планирования эксперимента;</i>			
	<i>Уметь:</i> - <i>планировать, правильно организовать и провести научный эксперимент по определению эффективности различных видов деятельности в современном пятиборье с использованием апробированных методик</i>			
	<i>Владеть;</i> - <i>навыками дифференцированного подхода к решению (проблематики) возникающих вопросов в спортивной борьбе</i>			
<b>ПК-30</b>	<i>Знать:</i> - <i>методологии исследовательской деятельности в спортивной борьбе</i>			<b>6</b>
	<i>Уметь:</i> - <i>проводить научно-обоснованную оценку имеющихся результатов исследования;</i> - <i>использовать методы педагогической, психологической и функциональной диагностики, изучать коллектив и индивидуальные особенности занимающихся.</i>			<b>8</b>
	<i>Владеть:</i> - <i>опытом научного анализа и применения научных данных в практической деятельности.</i>			<b>10</b>

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

##### 4.1 Заочная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет 47 зачетных единиц, экзамены – 45 часов, аудиторных занятий – 188 часов, самостоятельная работа студентов – 1459 часов.

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

№	Разделы (модули) дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (вольной борьбы)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Контроль	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра); форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Л	П	СРС			
<b>I курс</b>	<b>Всего:197 часа (5,5 зачетных единиц)</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>12</b>	<b>184</b>		<b>Зачет</b>	

1.1	Модуль 1 (1,5 зачетных единиц – 54 часа) Введение в дисциплину «Теория и методика вольной борьбы»		2	2	50		Семинар
1.2	Модуль 2 (2 зачетных единицы- 72 часа) «Обеспечение учебно-тренировочного процесса и соревнований в вольной борьбе»			6	66		Семинар
1.3	Модуль 3 (2 зачетных единицы – 72 часа) «Классификация, систематика и терминология в вольной борьбе»			4	68		Фронтальный письменный Семинар
<b>I курс</b>	<b>Всего:127 часов (3,5 зачетных единиц)</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	<b>99</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
1.4	Модуль 4 (1 зачетная единица –36 часов) «Тренировочное занятие по вольной борьбе»		2	4	30		Фронтальный письменный Семинар
1.5	Модуль 5 (1,5 зачетных единиц – 54 часа) «Оздоровительная направленность вольной борьбы»		2	10	42		Семинар
1.6	Модуль 6 (1 зачетная единица – 36 часов) «Семестровый экзамен для студентов первого курса»				27	9	Экзамен
<b>Всего за I курс: 324 часа (9 зачетных единиц)</b>			<b>6</b>	<b>26</b>	<b>283</b>	<b>9</b>	
<b>II курс</b>	<b>Всего:162 часов (4,5 зачетных единиц)</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>16</b>	<b>142</b>		<b>Зачет</b>
2.1	Модуль 7 (2,5 зачетных единицы – 90 часов) «Основы техники вольной борьбы»		2	10	78		Семинар

2.2	Модуль 8 (2 зачетных единицы– 72 часа) «Основы тактики вольной борьбы»		2	6	64		Семинар
<b>II курс</b>	<b>Всего:198 часов (5,25 зачетных единиц)</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>16</b>	<b>171</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
2.3	Модуль 9 (2 зачетных единицы – 72 часа) «Рекреация в вольной борьбе»			8	64		Семинар
2.4	Модуль 10 (2,5 зачетных единиц – 90 часов) «Задачи и организация НИР и УИРС по вольной борьбе»		2	8	80		Фронтальный устный
2.5	Модуль 11 (1 зачетная единица – 36 часов) «Семестровый экзамен для студентов второго курса»				27	9	Экзамен
<b>Всего за II курс: 360 часов (10 зачетных единиц)</b>			<b>6</b>	<b>32</b>	<b>313</b>	<b>9</b>	
<b>III курс</b>	<b>Всего:162 час (4,5 зачетных единиц)</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>16</b>	<b>144</b>		<b>Зачет</b>
3.1	Модуль 12 (1 зачетная единица – 36 часа) «Методика обучения в вольной борьбе»			4	32		Семинар
3.2	Модуль 13 (1,5 зачетных единиц – 54 часа) «Методика обучения тактике в вольной борьбе»			4	50		Семинар
3.3	Модуль 14 (1 зачетная единица – 36 часов) «Программирование процесса обучения борцов»		2	4	30		Фронтальный письменный
3.4	Модуль 15 (1 зачетная единица - 36 часов) «Организация и проведение соревнований»			4	32		Фронтальный устный

<b>III курс</b>	<b>Всего:126 часов (3,5 зачетных единиц)</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	<b>99</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
3.5	Модуль 16 (0,5 зачетная единица - 18 часов) «Тренировочный процесс в группах начальной подготовки»		2	4	12		Фронтальный практический
3.6	Модуль 17 (0,5 зачетных единицы - 18 часов) «Применение технических средств в тренировке борцов»		2	2	14		Выборочный устный
3.7	Модуль 18 (0,5 зачетных единиц- 18 часов) «Характеристика проявлений двигательных и психических качеств в вольной борьбе»			4	14		Семинар
3.8	Модуль 19 (1 зачетная единица - 36 часов) «Методики исследования в вольной борьбе»			4	32		Индивидуальный письменный
3.9	Модуль 20 (1 зачетная единица - 36 часов) «Семестровый экзамен для студентов третьего курса»				27	9	Экзамен
<b>Всего за III курс: 288 часов (8 зачетных единиц)</b>			<b>6</b>	<b>30</b>	<b>243</b>	<b>9</b>	
<b>IV курс</b>	<b>Всего:171 часа (5 зачетных единиц)</b>	<b>7</b>	<b>2</b>	<b>14</b>	<b>164</b>		<b>Зачет</b>
4.1	Модуль 21 (1 зачетная единица - 36 часа) «Спортивная тактика в вольной борьбе»			4	32		Устный выборочный
4.2	Модуль 22 (2 зачетных единицы – 72 часа) «Средства и методы спортивной тренировки в вольной борьбе»		2	2	68		Семинар
4.3	Модуль 23 (1 зачетная единица – 36 часов)			4	32		Семинар

	«Виды подготовки борцов»						
4.4	Модуль 24 (1 зачетная единица – 36 часа) «Тренировочный этап (начальная специализация) многолетней подготовки борцов»			4	32		Фронтальный практический
<b>IV курс</b>	<b>Всего:180 часов (5 зачетных единиц)</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>16</b>	<b>151</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен, курсовая работа</b>
4.5	Модуль 25 (1 зачетная единица – 36 часов) «Объективные условия спортивной деятельности в вольнойборьбе»			4	32		Семинар
4.6	Модуль 26 (1 зачетная единица - 36 часов) «Отбор в процессе многолетней подготовки борцов»		2	4	30		Семинар
4.7	Модуль 27 (1 зачетная единица - 36 часов) «Тренировочной этап (углубленная специализация) многолетней подготовки борцов»		2	4	30		Фронтальный практический
4.8	Модуль 28 (1 зачетные единицы – 36 часов) «Подготовка выпускной квалификационной работы»			4	32		Фронтальный письменный
4.9	Модуль 29 (1 зачетная единица - 36 часов) «Семестровый экзамен для студентов четвертого курса»				27	9	Экзамен
<b>Всего за IV курс: 360 часов (10 зачетных единиц)</b>			<b>6</b>	<b>30</b>	<b>315</b>	<b>9</b>	
<b>Вкурс</b>	<b>Всего:180 часа (4,5 зачетных единиц)</b>	<b>9</b>	<b>4</b>	<b>18</b>	<b>158</b>		<b>Зачет</b>
5.1	Модуль 30 (1 зачетная единица – 36 часов) «Управление		2	2	32		Семинар

	подготовкой борцов»						
5.2	Модуль 31 (1 зачетная единица– 36 часа) «Прогнозирование спортивных результатов борцов»			4	32		Выборочный письменный
5.3	Модуль 32 (2 зачетных единицы – 72 часа) «Тренировочный процесс на этапе совершенствования спортивного мастерства»		2	8	62		Фронтальный практический
5.4	Модуль 33 (1 зачетная единица – 36 часов) «Моделирование спортивной деятельности борца»			4	32		Фронтальный письменный
<b>V курс</b>	<b>Всего:180 часов (5,5 зачетных единиц)</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>20</b>	<b>147</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
5.5	Модуль 34 (0,5 зачетных единицы - 18 часов) «Профессионально-педагогическая деятельность тренера по вольной борьбе»		2	4	12		Семинар
5.6	Модуль 35 (1 зачетная единица – 36 часов) «Рекреация борцов»		2	4	30		Семинар
5.7	Модуль 36 (0,5 зачетных единиц– 18 часов) «Агитация и пропаганда»			4	14		Фронтальный письменный
5.8	Модуль 37 (1 зачетная единица – 36 часов) «Фармакология в вольнойборьбе»			4	32		Выборочный письменный
5.9	Модуль 38 (1 зачетная единица - 36 часов) «Подготовка и апробация выпускной квалификационной работы»			4	32		Фронтальный устный
5.10	Модуль 39 (1 зачетная единица - 36				27	9	Экзамен

часов) «Семестровый экзамен для студентов пятого курса»						
<b>Всего за V курс: 360 часов (10 зачетных единиц)</b>	<b>8</b>	<b>38</b>	<b>305</b>	<b>9</b>		
<b>Всего за курс: 1692 часа</b>	<b>32</b>	<b>156</b>	<b>1459</b>	<b>45</b>		

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

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

- 1. Модуль 1 (1,5 кредит – 54 часа). Введение в дисциплину «Теория и методика вольной борьбы» Лекции – 2 часа, практические занятия – 2 часа, самостоятельная работа студентов – 50 часов.**

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

#### *Практические занятия*

Разбор основных разделов программы обучения.

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

Ознакомление с техническими средствами используемыми студентами в процессе обучения.

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

#### *Самостоятельная работа студентов*

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

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

#### *Самостоятельная работа*

Анализ регламентов соревнований по вольной борьбе, особенностей соревновательных поединков.

Определение основных качеств необходимых для успешного выступления спортсмену в соревнованиях.

Основные показатели физического развития и функционального состояния борцов.

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

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

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

#### *Лекция*

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

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

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

Перспективы дальнейшего развития вольной борьбы.

Национальные виды борьбы.

#### *Самостоятельная работа*

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

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

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

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

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

**2. Модуль 2 (2 кредита – 72 часа) Обеспечение учебно-тренировочного процесса и соревнований в вольной борьбе. Практические занятия –6 часов, самостоятельная работа студентов – 66 часов.**

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

#### *Практические занятия*

Значение страховки и самостраховки в предупреждении травматизма в борьбе.

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

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

Специальные упражнения для овладения навыками страховки и самостраховки.

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

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

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

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

### ***Практические занятия***

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**3. Модуль 3 (2 кредита – 72 часа) Классификация, систематика и терминология в вольной борьбе. Практические занятия – 4 часа, самостоятельная работа студентов – 68 часов.**

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

*Самостоятельная работа студентов*

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

Порядок образования полных названий приемов техники спортивной борьбы.

Подклассы приемов техники, относящихся ко всем видам спортивной борьбы.

Иерархическое построение классификации техники спортивной борьбы и ее методическое значение.

Субординация как свойство классификационной схемы техники спортивной борьбы.

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

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

Перерисовать схему классификации техники вольной борьбы и проанализировать ее.

Разработать правила образования названий технических действий в борьбе.

Выписать основные термины, характеризующие соревновательную деятельность борцов вольного стиля.

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

*Практические занятия*

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

*Самостоятельная работа студентов*

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

### **3.3. Судейская терминология.**

#### ***Практические занятия***

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

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

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

### **1 КУРС, ВТОРОЙ СЕМЕСТР**

- 4. Модуль 4 (1 кредит – 36 часов) Тренировочное занятие по вольной борьбе. Лекция – 2 часа, практические занятия – 4 часа, самостоятельная работа студентов – 30 часов.**

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

##### ***Лекция***

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

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

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

Определение наиболее эффективной формы организации занятия.

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

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

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

##### ***Практические занятия***

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

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

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

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

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

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

##### ***Практические занятия***

Проведение подготовительных частей учебно-тренировочных занятий по вольной борьбе

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

Подготовка план-конспекта заключительной части урока.

Проведение заключительных частей занятий по вольной борьбе.

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

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

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

Изучение правил безопасного на занятиях по вольной борьбе.

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

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

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

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

Анализ санитарно-гигиенических требований для помещений при занятиях борьбой.

Описание гигиенических требований к тренировочному залу.

#### **5. Модуль 5 (1,5 кредита – 54 часа) Оздоровительная направленность вольной борьбы. Лекция – 2 часа, практические занятия – 10 часов, самостоятельная работа студентов – 42 часа**

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

###### ***Лекция***

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

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

Способность переносить большие нагрузки, имеющие разнонаправленное воздействие.

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

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

###### ***Практические занятия***

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

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

3. Особенности формирования личностных качеств на тренировках по борьбе.

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

1. Расписать режим дня борцов.

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

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

### *Практические занятия*

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

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

### *Самостоятельная работа студентов.*

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

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

### *Самостоятельная работа студентов*

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

Обсуждение примерных конспектов занятий спортивной борьбой оздоровительной направленности.

Составление примерных конспектов занятий по вольной борьбе оздоровительной направленности.

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

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

#### *Самостоятельная работа студентов*

Повторение разделов модульного обучения за первый курс:

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

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

### **16.2. Сдача экзамена**

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

## **2 КУРС, ТРЕТИЙ СЕМЕСТР**

- 7. Модуль 7 (2,5 кредита – 90 часов) Основы техники вольной борьбы. Лекция – 2 часа, практические занятия –10 часов, самостоятельная работа студентов – 78 часов.**

### *Лекция*

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

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

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

### *Практические занятия*

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

### *Самостоятельная работа студентов*

Овладение техническими действиями в стойке и партере из различных групп:

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

Совершенствование техники борьбы в различных условиях:

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

**8. Модуль 8 (2кредита – 72 часа) Основы тактики вольной борьбы. Лекция – 2 часа, практические занятия – 6 часов, самостоятельная работа студентов – 64 часа.**

*Лекция*

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

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

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

Приемы психологического воздействия на соперника и маскировка своих намерений.

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

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

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

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

### ***Практические занятия***

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

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

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

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

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

Овладение тактическими действиями в стойке и партере.

Совершенствование тактики борьбы в различных условиях.

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

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

Тактические действия, необходимые для проведения приемов в стойке или партере:

1. Тактика взятия захвата.
2. Тактический маневр.
3. Тактическая подготовка.
4. Вход в ситуацию начала атаки (атакующего приема).

**9. Модуль 9 (2 кредита – 72 часа) Рекреация в вольной борьбе. Практические занятия – 8 часов, самостоятельная работа студентов – 64 часа.**

***Практические занятия***

Применение средств и методов восстановления спортивной работоспособности как ведущий фактор оптимизации подготовки спортсменов.

Применение средств восстановления в соответствии с особенностями тренировочных нагрузок (направленность, объем, интенсивность, продолжительность, нервно-эмоциональная напряженность и др.), состояния спортсмена (пол, возраст, уровень тренированности, индивидуальные особенности и пр.), экологическими факторами окружающей среды.

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

Активное воздействие на темпы восстановления непосредственно в различных формах учебно-тренировочного процесса для повышения уровня функциональных возможностей спортсменов, развития двигательных качеств и совершенствования технико-тактического мастерства – 4 часов.

Оперативное восстановление функционального состояния спортсменов.

Текущее восстановление.

Педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.

Основные положения применения восстановительных средств в вольной борьбе.

***Самостоятельная работа студентов***

Определить основные средства и методы восстановления работоспособности.

Разобрать применение средств восстановления в зависимости от особенностей тренировочных нагрузок.

Выявить влияние на темпы восстановления различных средств.

**10. Модуль 10 (2,5 кредита – 90 часов) Задачи и организация НИР и УИРС по вольной борьбе». Лекция – 2 часа, практические занятия – 8 часов, самостоятельная работа студентов – 80 часов.**

**10.1. Проблемы совершенствования теории и методики в вольной борьбе.**

### *Лекция*

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

### *Практические занятия*

Ознакомление с современными направлениями исследовательской деятельности в вольной борьбе и видах спорта родственных спортивной борьбе.

### *Самостоятельная работа студентов*

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

## **10.2. Общая схема организации исследований.**

### *Практические занятия*

Ознакомление с современными направлениями исследовательской деятельности в вольной борьбе и других видах единоборств.

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

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

Составление индивидуального и рабочего планов исследовательской деятельности.

### *Самостоятельная работа студентов*

Изучение индивидуального и рабочего планов исследовательской деятельности.

## **10.3. Анализ используемой методики по избранной проблеме.**

### *Практические занятия – 12 часов*

Изучение существующих исследований по направлению выбранной темы.

Описание практической значимости предполагаемого исследования.

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

Побираются корректные методики исследовательской деятельности позволяющие удовлетворить интерес студентов.

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

Определить объект и предмет исследований .

Сформулировать выше указанные положения письменно.

Заполнение карточек для заказа литературы в читальном зале университета.

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

- 11. Модуль 11 (1 кредит – 36 часов) Семестровый экзамен для студентов первого курса. Самостоятельная работа студентов – 27 часов, экзамен – 9 часов.**

#### **11.1. Повторение второго курса обучения.**

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

Повторение разделов модульного обучения за второй курс:

1. Техника вольной борьбы.
2. Тактика вольной борьбы.
3. Рекреация в вольной борьбе.
4. Проблемы совершенствования теории и методики в вольной борьбе.
5. Общая схема организации исследований.

#### **11.2. Сдача экзамена**

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

## **3 КУРС, ПЯТЫЙ СЕМЕСТР**

- 12. Модуль 12 (1 кредит – 36 часов). Методика обучения в вольной борьбе. Практические занятия – 4 часа, самостоятельная работа студентов – 32 часа.**

#### **12.1. Характеристика методов обучения в вольной борьбе.**

##### ***Практические занятия***

Характеристика возрастных особенностей спортсменов при начале освоения вольной борьбы.

Анализ построения процесса обучения в вольной борьбе.

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

Изучение научно-методической литературы по вопросу применения методов обучения в вольной борьбе.

Написание реферата по обучению одному из технических действий в вольной борьбе.

## **12.2. Методика обучения в спортивной борьбе.**

### *Практические занятия*

Определение готовности к обучению: физической, координационной, психической.

Структура процесса обучения: этап начального разучивания, этап углубленного разучивания и этап закрепления и совершенствования (достижение вариативности) навыка.

Этап начального разучивания: цели и задачи; методы и методические приемы разучивания упражнений в вольной борьбе; разучивание по частям и в целом (слитно). Использование подводящих упражнений при разучивании.

Предупреждение и устранение ошибок при обучении технике вольной борьбы: характерные ошибки, основные причины ошибок – недостаточная физическая подготовленность, недостаточное понимание двигательной задачи, недостаточный самоконтроль, утомление, отрицательный перенос навыков, ошибки в предшествующих фазах, неблагоприятные условия для выполнения действия и т.д. Меры предупреждения ошибок и методика их исправления.

Контроль и самоконтроль за освоением техники движений. Оценка эффективности обучения, интервалы отдыха, интервалы между занятиями.

Этап углубленного разучивания: цели и задачи. Метод последовательного усложнения условий выполнения двигательных действий. Сравнительные методы. Особенности применения метода слова. Идеомоторная тренировка. Аналитический метод демонстраций. Методы сенсорного ориентирования, лидирования и сопровождения движений. Контроль и оценка эффективности обучения.

Этап закрепления и совершенствования навыков: цели и задачи. Методы стандартно-повторного и повторно-переменного упражнения и их сочетание. Приближение условий деятельности в тренировке к соревновательным условиям.

Приемы достижения вариативности действия. Метод направленного сопряжения («сопряженный метод») как основа взаимодействия процессов совершенствования техники и воспитания физических качеств. Перестройка техники двигательных действий.

Контроль и оценка степени автоматизированности, устойчивости навыка к утомлению, к сбивающим факторам, вариативности действия.

### *Самостоятельная работа студентов*

Определение последовательности использования методов обучения техники вольной борьбы в стойке и партере.

Написание примерного конспекта первого занятия по обучению технике вольной борьбы.

### **13. Модуль 13 (1,5 кредита – 54 часа). Методика обучения тактике вольной борьбы. Практические занятия – 4 часа, самостоятельная работа студентов – 50 часов.**

#### **13.1. Характеристика методов обучения тактики вольной борьбы.**

##### *Практические занятия*

Характеристика возрастных особенностей спортсменов вольной борьбы при начале освоения различных тактических действий.

Анализ построения процесса обучения тактическим действиям.

##### *Самостоятельная работа студентов*

Изучение научно-методической литературы по вопросу применения методов обучения при освоении тактических действий

Написание реферата по обучению тактики проведения технического действия в вольной борьбе.

#### **13.2. Методика тактики вольной борьбы.**

##### *Практические занятия*

Определение готовности к обучению: физической, координационной, психической.

Особенности структуры процесса обучения: этап начального разучивания, этап углубленного разучивания и этап закрепления и совершенствования (достижение вариативности) навыка.

Этап начального разучивания: цели и задачи; методы и методические приемы разучивания. Использование подводящих упражнений при разучивании тактических действий в вольной борьбе.

Предупреждение и устранение ошибок при обучении: характерные ошибки, основные причины ошибок – недостаточная физическая подготовленность, недостаточное понимание двигательной задачи, недостаточный самоконтроль, утомление, отрицательный перенос навыков, ошибки в предшествующих фазах, неблагоприятные условия для выполнения действия и т.д. Меры предупреждения ошибок и методика их исправления.

Контроль и самоконтроль за освоением тактических действий. Оценка эффективности обучения, интервалы отдыха, интервалы между занятиями.

Этап углубленного разучивания: цели и задачи. Метод последовательного усложнения условий выполнения действий. Сравнительные методы. Особенности применения метода слова. Идеомоторная тренировка. Аналитический метод демонстраций. Контроль и оценка эффективности обучения.

Этап закрепления и совершенствования навыков: цели и задачи. Методы стандартно-повторного и повторно-переменного упражнения и их сочетание. Приближение условий деятельности в тренировке к соревновательным условиям.

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

Определение последовательности использования методов обучения тактики вольной борьбы.

Написание примерного конспекта первого занятия по обучению тактики вольной борьбы.

**14. Модуль 14 (1 кредит – 36 часов). Программирование процесса обучения борцов. Лекция – 2 часа, практические занятия – 4 часа, самостоятельная работа студентов – 30 часов.**

**14.1. Теоретические основы программирования обучения в вольной борьбе.**

### ***Лекция***

Элементы программирования обучения в вольной борьбе. Виды программ обучения борцов. Структура линейной и разветвлённой программ обучения. Особенности программирования процесса обучения в вольной борьбе.

### ***Практические занятия***

Обсуждение особенностей реализации различных программ обучения с учетом специфики вольной борьбы.

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

1. Изучить опыт использования линейных программ в освоении двигательных действий.

2. Анализ применения разветвленных программ при обучении различным двигательным действиям.

**14.2. Составление обучающих программ по вольной борьбе.**

### ***Практические занятия***

Тестирование двигательных способностей начинающих борцов.

Подбор средств и методов обучения в вольной борьбе.

Определение объема необходимого учебного материала и его распределение по этапам обучения.

Контроль уровня освоения соревновательной техники в вольной борьбе.

Создание ступеней освоения соревновательной техники в вольной борьбе.

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

Составление примерной программы обучения техники борьбы в стойке из различных групп приемов.

Составление примерной программы обучения техники борьбы в партере из различных групп приемов.

## **15. Модуль 15 (1 кредит – 36 часов). Организация и проведение соревнований по вольной борьбе. Практические занятия – 4 часа, самостоятельная работа - 32 часа.**

### **15.1. Положение о соревнованиях.**

#### ***Практическое занятие***

Анализ структуры и содержания разделов положения о соревнованиях.  
Составление положения о соревнованиях по вольной борьбе.  
Обсуждение подготовленных студентами положений о соревнованиях.

### **15.2. Судейская коллегия, функции, права и обязанности.**

#### ***Практическое занятие***

Анализ прав и обязанностей главного судьи, его заместителей, главного секретаря, врача соревнований.

Деятельность судей по вольной борьбе.

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

Расписать деятельность судей по вольной борьбе.

Выписать из правил соревнований по вольной борьбе состав судейской бригады и их функции.

### **15.3. Информационное обеспечение соревнований.**

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

Реклама соревнований и подготовка средств информации для участников соревнований.

Разработка основных форм представления хода состязания на информационных носителях.

### **15.4. Нарушение правил и санкции.**

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

Изучение возможных штрафных санкций к участникам соревнований или представителям команд при проведении состязаний по вольной борьбе.

Выявить наиболее распространенные штрафные санкции к участникам соревнований по вольной борьбе.

### **15.5. Эмблемы и церемонии.**

#### *Практическое занятие*

Создание эмблемы соревнований.

Проведение репетиции открытия и закрытия соревнований.

#### *Самостоятельная работа студентов*

Разработка сценария открытия соревнований. Написание сценария награждения победителей соревнований.

## **3 КУРС, ШЕСТОЙ СЕМЕСТР**

**16. Модуль 16 (0,5 кредита – 18 часов). Тренировочный процесс в группах начальной подготовки. Лекция – 2 часа, практические занятия – 4 часа, самостоятельная работа студентов – 12 часов.**

**16.1. Содержание и направленность тренировочного процесса в группах начальной подготовки.**

#### *Лекция*

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

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

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

#### *Самостоятельная работа студентов*

1. Изучение учебных планов подготовки борцов 1-го, 2-го и 3-го годов обучения в группах начальной подготовки, определение ошибок и их исправление.

2. Написание учебного плана подготовки борцов 1-го года обучения в группе начальной подготовки.

3. Составление учебного плана подготовки борцов 2-го года обучения в группе начальной подготовки.

4. Подготовка учебного плана тренировки борцов 3-го года обучения в группе начальной подготовки.

## **16.2. Краткая характеристика возрастных особенностей физического развития детей 10-11 лет.**

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

Анализ морфологического состояния организма. Формирование значительной части двигательных навыков. Характеристика конкретно-образного мышления. Вычленение основных причин, объясняющих приоритетность занятий вольной борьбой.

Изучение специальной литературы, отражающей возрастные характеристики спортсменов в возрасте 10-11 лет.

## **16.3. Подготовка и проведение занятий по ОФП, технике и элементам тактики.**

### ***Практическое занятие***

1. Применение разнообразных общеразвивающих и специальных упражнений, их дозировка, сочетание с играми и состязательными формами проведения.

2. Изучение элементов техники борьбы в стойке и партере.

3. Применение упражнений направленных на развитие мышц, несущих основную нагрузку при проведении технических действий.

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

1. Написание конспекта занятия по ОФП.

2. Составление конспекта занятия по СФП.

3. Подготовка конспекта занятия по проведению специализированных игр в борьбе.

## **15.4. Прием и сдача контрольно-переводных нормативов по годам обучения на данном этапе.**

### ***Практическое занятие***

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

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

Проведение тестирования спортсменов различных годов обучения в группах начальной подготовки.

**17. Модуль 17 (0,5 кредита – 18 часов). Применение технических средств в тренировке борцов. Лекция – 2 часа, практические занятия – 2 часа, самостоятельная работа студентов – 14 часов.**

## **17.1. Роль технических средств в подготовке спортсменов занимающихся вольной борьбой.**

### *Лекции*

Применение технических средств в различных направлениях подготовки спортсменов.

Использование технических средств при подготовке спортсмена занимающегося вольной борьбой.

Изменения функциональной направленности применения технических средств по ходу многолетней подготовки спортсмена занимающегося вольной борьбой.

Значение технических средств для оценки комплексного воздействия тренировочных нагрузок в вольной борьбе на организм спортсменов.

### *Практическое занятие*

Обсуждение применения технических средств в подготовке спортсменов занимающихся вольной борьбой. Определение перспектив развития науки и техники, и их значение в подготовке борцов в будущем.

### *Самостоятельная работа студентов*

Изучение современного рынка технического оборудования необходимого в тренировочном процессе борцов.

## **17.2. Тренажеры и вспомогательное оборудование в борьбе.**

### *Самостоятельная работа студентов*

1. Описание тренажеров и вспомогательного оборудования применяемых в подготовки борцов.
2. Разработка комплекса упражнений для работы на тренажерах.
3. Разработка комплекса упражнений для работы на тренажерах и вспомогательном оборудовании.
4. Составить годовой план график использования вспомогательных средств на начальном этапе подготовки борцов.

**18.Модуль 18 (0,5 кредита – 18 часов). Характеристика проявлений двигательных и психических качеств в вольной борьбе. Практические занятия – 4 часа, самостоятельная работа студентов – 14 часов.**

## **18.1. Двигательные качества и их проявление в вольной борьбе.**

### *Практические занятия*

1. Изучение проявления двигательных качеств в вольной борьбе.
2. Изучение отличий в физической подготовке борцов от спортсменов занимающихся другими видами спорта.
3. Проанализировать задачи развития физических качеств борца в отдельности и в комплексе применительно к различным разделам техники и разному контингенту занимающихся.
4. Анализ проявление различных физических качеств при выполнении приемов техники, относящихся к различным группам классификации, при решении различных спортивно-технических задач..
5. Анализ структуры двигательных качеств при проведении поединков борцов.
6. Рассмотреть понятия: "скоростно-силовая подготовка", "силовая выносливость", "координация движений" и др.

### *Самостоятельная работа студентов*

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

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

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

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

**Гибкость.** Факторы, определяющие гибкость. Измерение гибкости. Показатели гибкости. Активная и пассивная гибкость. Проявление гибкости в борьбе.

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

## **18.2. Психологическая характеристика двигательной деятельности в вольной борьбе.**

### ***Практические занятия***

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

Характеристика эмоций и их влияние на выступление в вольной борьбе.

Виды и качественные особенности волевых усилий в вольной борьбе.

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

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

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

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

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

Волевые процессы. Виды и качественные особенности волевых усилий в борьбе. Особенности процессов реагирования.

Процессы внимания и ориентирования. Внешнее и внутреннее внимание, его объем, интенсивность, концентрация, распределение, устойчивость, переключение. Ориентирование в соревновательных ситуациях в борьбе. Требования, предъявляемые спортивной борьбой к личности спортсмена.

**19. Модуль 19 (1 кредит – 36 часов). Методики исследования в вольной борьбе. Практические занятия – 4 часа, самостоятельная работа студентов – 32 часа**

**19.1. Характеристика основных методов исследования, используемых в вольной борьбе.**

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

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

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

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

Просмотр научных материалов по направлению предполагаемых исследований.

## **19.2. Подбор методик в соответствии с целями и задачами исследований.**

### ***Практические занятия***

Создание перечня наиболее распространенных методов исследований по выбранному направлению.

Выбор наиболее информативных методов исследований по теме выпускной квалификационной работы.

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

Просмотр научных материалов по направлению предполагаемых исследований.

## **19.3. Сбор научных данных по избранному направлению исследований.**

### ***Практические занятия***

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

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

3. Подготовка материалов или оборудования к проведению сбора информации.

4. Сбор информации по направлению избранного исследования.

5. Обработка полученных данных.

## **19.4. Критерии оценки полученных результатов исследований.**

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

1. Формирование критериев оценки полученных в ходе исследований данных в соответствии со спецификой исследуемого контингента.
  2. Оценка результатов исследований.
  3. Представление результатов исследований в виде таблиц и рисунков.
- 20. Модуль 20 (1 кредит – 36 часов) Семестровый экзамен для студентов второго курса. Самостоятельная работа студентов – 27 часов, экзамен – 9 часов.**

### **20.1. Повторение третьего курса обучения.**

#### *Самостоятельная работа студентов*

Повторение разделов модульного обучения за третий курс:

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

### **20.2. Сдача экзамена**

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

## 4 КУРС, СЕДЬМОЙ СЕМЕСТР

**21. Модуль 21 (1 кредит – 36 часов). Спортивная тактика в вольной борьбе. практические занятия – 4 часа, самостоятельная работа - 32 часа.**

### **21.1. Тактика в вольной борьбе.**

#### *Практические занятия*

Обсуждение технико-тактического мастерства борцов.

Анализ тактической составляющей выступления борца в отдельном поединке.

Изучение тактических вариантов выполнения технических действий в поединке.

Основные подходы в распределении сил соревнования.

#### *Самостоятельная работа студентов*

Расписать тактику выступления в соревновании из двух и трех участников в весовой категории и более 20 участников в весовой категории.

Раскрыть особенности тактики борцов.

Описание тактических вариантов выступления в командных и личных соревнованиях.

Выделить особенности тактических подходов при выступлении в предварительном и финальном этапе соревнования.

### **21.2. Критерии оценки эффективности компонентов тактики.**

#### *Практические занятия*

Метрические характеристики тактического мастерства.

Анализ тактики в соревновательных упражнениях борцов.

#### *Самостоятельная работа студентов*

Составление метрических характеристик выступления спортсмена в соревновании:

1. Объем тактических действий.
2. Разносторонность тактических решений.
3. Рациональность тактики.
4. Эффективность тактики.

**22. Модуль 22 (2 кредита – 72 часа). Средства и методы спортивной тренировки в вольной борьбе. Лекция – 2 часа, практические занятия – 2 часа, самостоятельная работа - 68 часов.**

## **22.1. Основные и дополнительные средства тренировки борцов.**

### ***Лекция***

Основные средства спортивной тренировки – физические упражнения. Классификация упражнений борца - общеразвивающие, специально-подготовительные и соревновательные упражнения.

Характеристика различных видов упражнений, их место и значение в процессе тренировки в различные годы обучения.

Методы применения основных средств тренировки для совершенствования двигательных навыков и физических качеств борца.

Основные параметры строгой регламентации физической нагрузки при выполнении специальных и специально-подготовительных упражнений (количественные - число упражнений, число повторений, чередование нагрузки и отдыха и др.; качественные - рациональная структура упражнений, амплитуда, время выполнения, динамика проявления необходимых усилий, площадь ковра, необходимая для выполнения упражнения и др.).

### ***Практические занятия***

1. Обсуждение применения основных средств тренировки в вольной борьбе.
2. Анализ использования дополнительных средств тренировки при подготовке борцов.

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

1. Составить характеристику средств восстановления и стимулирования работоспособности.
2. Повторить учебный материал, "Обеспечение учебно-тренировочного процесса и соревнований в вольной борьбе".
3. Повторить учебный материал, "Применение технических средств в тренировке борцов".

## **22.2. Методы спортивной тренировки в вольной борьбе.**

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

Изучение методов тренировки в борьбе.

Анализ игрового метода тренировки борцов.

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

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

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

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

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

Методы тренировки в вольной борьбе. Их применение на разных ступенях спортивного мастерства борца на этапах его подготовки в годовом цикле, для совершенствования различных сторон подготовленности.

### **22.3. Особенности применения методов тренировки борцов на различных этапах многолетней подготовки.**

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

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

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

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

1. Описание игр и эстафет, используемых на начальном этапе подготовки борцов.
2. Расписать состав соревновательных упражнений и их характер, используемых на различных этапах многолетней подготовки борцов.
3. Написать основные отличия методов строго регламентированного упражнения в различных группах СШ по вольной борьбе.
4. Составить список наглядных методов, используемых на этапах многолетней подготовки спортсменов, занимающихся вольной борьбой.

### **23. Модуль 23 (1 кредит – 36 часов). Виды подготовки борцов. Практические занятия – 4 часа, самостоятельная работа - 32 часа.**

#### **23.1. Техническая подготовка.**

##### ***Практические занятия***

Последовательность совершенствования технических действий. Отработка компонентов технических действий и их целостного выполнения в различных условиях, разными партнерами, с различной быстротой. Совершенствование приемов в упражнениях без партнера, с партнером, в индивидуальных уроках.

Совершенствование приемов условиях единоборства с противником. Оптимизация параметров своих приемов и боевых действий в зависимости от действий противника.

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

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

1. Подбор упражнений для совершенствования техники вольной борьбы.
2. Методический анализ причин возникновения ошибок и недостатков в процессе технической подготовки в вольной борьбе.

### **23.2. Тактическая подготовка.**

#### ***Практические занятия***

Тактическая подготовка в вольной борьбе.

Особенности тактической подготовки в спортивной борьбе. Направления в тактической подготовке: овладение основными компонентами тактических действий; освоение и совершенствование тактических умений и способностей рационального и целесообразного применения тактических действий; овладение тактическими основами ведения борцовского поединка с различными противниками; формирование индивидуального стиля борьбы.

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

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

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

Основные критерии оценки тактической подготовленности.

Тактическая подготовка на этапах становления борцовского мастерства.

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

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

### **23.3. Физическая подготовка**

#### ***Практические занятия***

1. Анализ физических качеств и двигательных способностей, необходимых для достижения высокого спортивного мастерства в вольной борьбе.

2. Составление и разбор комплексов упражнений, направленных на решение задач общей и специальной физической подготовки в вольной борьбе.

3. Практическое выполнение упражнений общей и специальной физической подготовки в вольной борьбе.

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

Разработать комплексы, направленные на развитие гибкости и подвижности суставов рук и голеностопных суставов, а также на укрепление опорно-двигательного аппарата борца.

### **23.4. Психологическая подготовка.**

#### ***Практические занятия***

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

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

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

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

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

Основные критерии оценки психологической подготовленности в вольной борьбе.

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

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

### **23.5. Интеллектуальная подготовка.**

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

Изучение специальной литературы.

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

Чтение художественной литературы, приобщение к миру искусства.

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

**24. Модуль 24 (1 кредит – 36 часов). Тренировочный этап (начальная специализация) многолетней подготовки борцов. Практические занятия – 4 часа, самостоятельная работа - 32 часа.**

**24.1. Содержание и направленность тренировочного процесса на этапе начальной специализации.**

***Практическое занятие***

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

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

***Самостоятельная работа студентов***

Распределение тренировочных воздействий по годам обучения этапа начальной специализации:

1. Распределение тренировочного материала по разделам подготовки на 1-ом году обучения в тренировочной группе СШ по вольной борьбе.

2. Определение соотношения средств физической и технико-тактической подготовки по годам этапа начальной специализации.

3. Выявление показателей соревновательной нагрузки в годичном цикле учебно-тренировочной группы 1-го и 2-го года обучения в тренировочной группе.

**24.2. Краткая характеристика возрастных особенностей физического развития детей 12-13 лет.**

***Самостоятельная работа студентов***

Анализ возрастных особенностей детей 12-13 лет.

Темпы увеличения аэробной емкости (суммарное потребление кислорода). Эффективность выполнения упражнений аэробного характера. Увеличение капиллярной сети мышц, координации деятельности вегетативных систем, большего использования окисления жиров в обеспечении энергией работающих мышц.

Проявление внешние признаки начальной фазы полового созревания, увеличивается возбудимость нервных процессов, повышается реактивность и эмоциональность в ответных реакциях при мышечной работе особенно

соревновательного характера. Улучшение регуляции движений, снижения времени простой двигательной реакции.

Изучение специальной литературы, отражающей возрастные характеристики спортсменов в возрасте 12-13 лет.

### **24.3. Подготовка и проведение занятий по вольной борьбе.**

#### ***Практическое занятие***

Проведение тренировочных занятий по вольной борьбе в соответствии с требованиями данного этапа многолетней подготовки.

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

1. Написание конспекта занятия по борьбе для учебно-тренировочной группы 1-го года обучения.
2. Написание конспекта занятия по борьбе для учебно-тренировочной группы 2-го года обучения.

### **24.4. Прием и сдача контрольно-переводных нормативов по годам обучения на данном этапе.**

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

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

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

## 4 КУРС, ВОСЬМОЙ СЕМЕСТР

**25. Модуль 25 (1 кредит – 36 часов). Объективные условия спортивной деятельности в вольной борьбе. Практические занятия – 4 часа, самостоятельная работа - 32 часа.**

**25.1. Структура соревновательной деятельности.**

### *Практические занятия*

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

Анализ выступления борцов в соревновании и цикле соревнований.

Осуществление видеозаписи соревнований по вольной борьбе с последующим анализом видеозаписи.

**25.2. Особенности тренировочной деятельности в вольной борьбе.**

### *Самостоятельная работа студентов*

Разбор и методический анализ тренировочных нагрузок в вольной борьбе и их динамика на различных этапах подготовки. Показатели тренировочных нагрузок.

Количество тренировочных занятий в неделю и на этапах годичного цикла. Объем физической подготовки на этапах годичного цикла (в часах). Объем специальной подготовки на этапах годичного цикла (в часах, тренажерах, с партнером, с противником в учебно-тренировочных поединках). Количество тренировок различной направленности на этапах годичного цикла.

Изучение опыта построения тренировочного процесса в вольной борьбе в дневных, недельных, мезо и макроциклах.

**26. Модуль 26 (1 кредит – 36 часов). Отбор в процессе многолетней подготовки борцов. Лекция – 2 часа, практические занятия – 4 часа, самостоятельная работа - 30 часов.**

**26.1. Система отбора как составная часть методики подготовки борцов.**

### *Лекция*

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

Принципы отбора.

Основные пути отбора в вольной борьбе. Путь, базирующийся на долгосрочном прогнозе развития способностей у начинающего спортсмена к успешному овладению спортивной борьбой.

Путь, базирующийся на поэтапном отборе в процессе овладения спортивным мастерством в спортивной борьбе.

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

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

### ***Практические занятия***

Доклады по темам:

1. Целей, задач и значения отбора в вольной борьбе.
2. Пути и этапы отбора юных борцов.
3. Педагогические, медико-биологические, психологические средства и методы отбора.

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

Подготовка доклада по одной из тем практического занятия.

## **26.2. Основные пути отбора в вольной борьбе.**

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

Путь, базирующийся на долгосрочном прогнозе развития способностей у начинающего спортсмена.

Путь, базирующийся на поэтапном отборе в процессе овладения спортивным мастерством в вольной борьбе.

Обосновать значимость высокой стабильности показателей получаемые в процессе тестирования.

Разработка путей использования показателей характеризующихся меньшей стабильностью.

## **26.3. Этапы спортивного отбора.**

### ***Самостоятельная работа студент***

Содержание и направленность отбора юных спортсменов на 4-х этапах: 1) первичный отбор детей и подростков; 2) этап углубленной проверки соответствия отобранного контингента занимающихся требованиям, предъявляемым к успешной специализации в избранном виде спорта (этап

вторичного отбора); 3) этап спортивной ориентации; 4) этап отбора в сборные команды ДСО, округов, страны.

Подготовить батарею тестов и контрольные нормативы для одного из этапов отбора спортсменов, занимающихся вольной борьбой.

#### **26.4. Средства и методы отбора, применяемые в вольной борьбе.**

##### ***Практические занятия***

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Подготовка протоколов тестирования борцов при зачислении их в группы спортивного совершенствования.

**27. Модуль 27 (1 кредит – 36 часов). Тренировочный этап (углубленная специализация) многолетней подготовки борцов. Лекция – 2 часа, практические занятия – 4 часа, самостоятельная работа - 30 часов.**

**27.1. Содержание и направленность тренировочного процесса на этапе углубленной специализации.**

##### ***Лекция***

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

Особенности протекания пубертатного периода у юношей.

Содержание и направленность тренировочного процесса борцов на этапе углубленной специализации.

Осуществление углубленной специализации по всему комплексу. Планирование периодов и этапов годового цикла. Целенаправленное использование принципа концентрации (усиления) тренировочных нагрузок. Чередование концентрированных и поддерживающих нагрузок. План-схемы годичного цикла подготовки борцов 3-го и 4-го года обучения учебно-тренировочного этапа.

Тренировочный процесс на 3-м и 4-м году обучения учебно-тренировочного этапа имеет важное значение в дальнейшем формировании базовых средств нападения и защиты, некоторых тактических качеств, приобретенных на 1-ми 2-м годах обучения этого этапа. Это позволит создать необходимые предпосылки для роста технико-тактической подготовленности юных борцов.

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

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

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

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

Конспектирование режимов тренировочной работы и требования к физической, технической и спортивной подготовленности.

Разработка план-схемы подготовки учебно-тренировочной группы 3-го года обучения.

Разработка план-схемы подготовки учебно-тренировочной группы 4-го года обучения.

Изучение содержания планов подготовки борцов в учебно-тренировочных группах 3-го и 4-го годов обучения.

## **27.2. Особенности протекания пубертатного периода у юношей.**

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

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

Пубертатная фаза. Увеличение активности половых желез и улучшение деятельности всех функциональных систем организма. Динамика роста длины и массы тела. Различия протекания этой фазы у девочек и мальчиков. Нарастание активности половых желез и дальнейшее совершенствование деятельности всех функциональных систем юных спортсменов.

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

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

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

### **27.3. Подготовка и проведение занятий по вольной борьбе.**

#### ***Практическое занятие***

1. Составление типовых недельных и дневных циклов тренировок по вольной борьбе в соответствии с режимом тренировочной работы для учебно-тренировочных групп 3-го и 4-го года обучения.
2. Написание конспектов проведения занятий по вольной борьбе с учебно-тренировочными группами 3-го и 4-го года обучения.
3. Проведение студентом занятия по вольной борьбе с УТГ 3-го года обучения по утвержденным преподавателем конспектом.
4. Написание конспекта проведения занятия по вольной борьбе с учебно-тренировочными группами 4-го года обучения.

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

1. Повторить контрольно-переводные нормативы по годам обучения в учебно-тренировочных группах изученных в предыдущем модуле.
2. Посетить тренировки УТГ 3-го и 4-го года обучения.

**28. Модуль 28 (1 кредит – 36 часов). Подготовка выпускной квалификационной работы. Практические занятия – 4 часа, самостоятельная работа - 32 часа.**

#### **28.1. Интеграция научных знаний..**

### ***Практическое занятие***

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

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

Описание рисунков и таблиц, представленных в исследовательской работе.

## **28.2. Требования к выпускной квалификационной работе.**

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

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

## **28.3. Содержание научно-исследовательской работы студентов.**

### ***Практическое занятие***

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

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

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

## **28.4. Работа в студенческом научном обществе.**

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

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

Разработать рекомендации по улучшению работы СНО.

### **27.5. Подготовка и участие в научных конференциях кафедры, университета.**

#### *Самостоятельная работа студентов*

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

### **29. Модуль 29 (1 кредит – 36 часов) Семестровый экзамен для студентов третьего курса. Самостоятельная работа студентов – 27 часов, экзамен – 9 часов.**

#### **29.1. Повторение четвертого курса обучения.**

#### *Самостоятельная работа студентов*

Повторение разделов модульного обучения за четвертый курс:

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

#### **29.2. Сдача экзамена**

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

**30. Модуль 30 (1 кредит – 36 часов). Управление подготовкой борцов. Лекция – 2 часа, практические занятия – 2 часа, самостоятельная работа - 32 часа.**

**30.1. Основы управления подготовкой спортсменов занимающихся вольной борьбой.**

*Лекция*

Спортивная тренировка как процесс управления.

Значение и задачи педагогического контроля за подготовкой и состоянием спортсменов в вольной борьбе. Учет тренировочных нагрузок. Контроль за состоянием спортсменов.

Управление процессом спортивного совершенствования на основе данных контроля.

Оперативное, текущее,этапное управление.

**30.2. Планирование подготовки борцов.**

*Практические занятия*

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

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

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

*Самостоятельная работа студентов*

Разработка перспективного плана подготовки спортсменов групп спортивного совершенствования.

Составление годового плана подготовки групп спортивного совершенствования с анализом показателей тренировочных нагрузок, их распределение по годам, периодам, этапам.

Планирование контрольных заданий и результатов подготовки.

**30.3. Создание стимулов у борцов к выполнению большого объема нагрузок.**

*Самостоятельная работа студентов*

Создание ориентиров на выполнение нагрузок без принуждения. Правила формирования стимулов на выполнение больших нагрузок.

Спортивные успехи в качестве подтверждения полученной тренировочной нагрузки.

Генерализованное управление с помощью стимулов.

Применение управления с помощью нагрузок.

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

#### **30.4. Контроль и оценка результатов воздействия на подготовленность борцов.**

##### *Самостоятельная работа студентов*

Субъективные показатели состояния спортсмена.

Текущие врачебно-педагогические наблюдения.

Тестирование.

Углубленные медицинские и этапные комплексные обследования.

Составить комплекс тестов для оценки состояния спортсменов группы спортивного совершенствования СШ по вольной борьбе.

#### **30.5. Корректировка процесса подготовки.**

##### *Самостоятельная работа студентов*

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

**31. Модуль 31 (1 кредит – 36 часов). Прогнозирование спортивных результатов борцов. Практические занятия – 4 часа, самостоятельная работа - 32 часа.**

#### **31.1. Прогнозирование спортивных результатов в вольной борьбе.**

##### *Самостоятельная работа студентов*

Значение и задачи прогнозирования спортивных результатов в вольной борьбе.

Классификация прогнозов: краткосрочные, среднесрочные, долгосрочные. Методы прогнозирования спортивных результатов и

достижений: метод экспертных оценок, анализ динамики результатов, экстраполяция, их использование в вольной борьбе.

Динамика личных и командных результатов по вольной борьбе последние десятилетия на российских соревнованиях, чемпионатах мира и Олимпийских играх.

Прогноз результатов соревнований в вольной борьбе на ближайший олимпийский цикл.

### **31.2. Краткосрочный и долгосрочный прогноз..**

#### ***Практические занятия***

Получение данных из различных источников и документов планирования:

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

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

1. Прогноз состава и выступления сборной команды России на чемпионате Европы текущего года.
2. Прогноз состава и выступления сборной команды России на чемпионате мира текущего года.

### **31.3. Методы прогнозирования спортивных результатов и достижений.**

#### ***Практические занятия***

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

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

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

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

### **31.4. Особенности прогнозирования спортивного результата в вольной борьбе и учет их значимости для результата в комплексе.**

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

1. Динамика изменения результатов спортсмена и прогнозирование в вольной борьбе.
2. Прогнозирование спортивного результата в легких весовых категориях в вольной борьбе.
3. Прогнозирование спортивного результата в средних весовых категориях в вольной борьбе.
4. Прогнозирование спортивного результата в тяжелых весовых категориях в вольной борьбе.
5. Построение динамики результатов по вольной борьбе за последние 4 года на чемпионатах России.
6. Выявление динамики результатов в легких весовых категориях в вольной борьбе за последние 4 года на чемпионатах России.
7. Выявление динамики результатов в средних весовых категориях в вольной борьбе за последние 4 года на чемпионатах России.
8. Выявление динамики результатов в тяжелых весовых категориях в вольной борьбе за последние 4 года на чемпионатах России.

**32. Модуль 32 (2 кредита – 72 часа). Тренировочный процесс на этапе совершенствования спортивного мастерства. Лекция – 2 часа, практические занятия – 8 часов, самостоятельная работа - 62 часа.**

**32.1. Содержание и направленность тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства.**

*Лекция*

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

Структура годичного цикла на этапе спортивного совершенствования. Основной принцип тренировочной работы. Планирование всей подготовки и распределение тренировочных нагрузок в соответствии с установленной в вольной борьбе периодизацией и направленностью тренировочного процесса по периодам и этапам годового цикла.

Прочный фундамент специальной подготовленности в вольной борьбе и устойчивая мотивация к достижению высокого мастерства.

Общая тенденция увеличения объема тренировочной работы. На этом этапе создаются предпосылки для развития тактического мышления, требующего быстроты анализа информации о действиях противника в условиях дефицита времени для выбора тактических решений.

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

*Самостоятельная работа студентов*

Изучение содержания план-схемы годовичного цикла подготовки борцов и составление годового плана для ГСС 1-го года обучения, ГСС 2 –го года обучения и ГСС 3 –го года обучения.

Ознакомление с режимом тренировочной работы и требованиями к физической, технической и спортивной подготовленности спортсменов групп ГСС по вольной борьбе.

Составление план-схемы годовичного цикла подготовки борцов ГСС 2-го года обучения.

Составление план-схемы годовичного цикла подготовки борцов ГСС 3-го года обучения.

## **32.2. Подготовка и проведение занятий по вольной борьбе.**

### ***Практические занятия***

1. Разработка недельных и дневных циклов тренировок по борцов в соответствии с режимом тренировочной работы для групп ГСС мастерства в СШ по вольной борьбе 1-го года обучения.

2. Разработка недельных и дневных циклов тренировок по борцов в соответствии с режимом тренировочной работы для групп ГСС мастерства в СШ по вольной борьбе 2-го года обучения.

3. Разработка недельных и дневных циклов тренировок по борцов в соответствии с режимом тренировочной работы для групп ГСС мастерства в СШ по вольной борьбе 3-го года обучения.

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

Написание конспектов проведения учебно-тренировочных занятий по вольной борьбе для ГСС 1-го, 2-го и 3-го года обучения.

**33. Модуль 33 (1 кредит – 36 часов). Моделирование спортивной деятельности борца. Практические занятия – 4 часа, самостоятельная работа – 32 часа.**

**33.1. Особенности соревновательной модели деятельности в вольной борьбе.**

### ***Практические занятия***

Изучение моделей соревновательной деятельности борцов вольного стиля.

Учет индивидуальных особенностей спортсменов при построении модели соревновательной деятельности.

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

Построение моделей соревновательной деятельности борцов вольного стиля.

### **33.2. Составление блок-схемы сильнейших борцов вольного стиля.**

#### *Практические занятия*

1. Анализ результатов по вольной борьбе на олимпийских играх и чемпионатах мира, формулировка основных требований к спортсмену, претендующему на завоевание 1-3 места на чемпионате мира или олимпийских играх.

2. Изучение структур физической, технико-тактической функциональной и психологической подготовленности, морфометрических особенностей, возраста и спортивного стажа высококвалифицированных борцов.

#### *Самостоятельная работа студентов*

Составление блок-схем основных сторон подготовленности сильнейших борцов:

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

## **5 КУРС, ДЕСЯТЫЙ СЕМЕСТР**

**34. Модуль 34 (0,5 кредит – 18 часов). Профессионально-педагогическая деятельность тренера по вольной борьбе. Лекция – 2 часа, практические занятия – 4 часа, самостоятельная работа – 12 часов.**

**34.1. Характеристика профессиональной деятельности и личности тренера по вольной борьбе.**

#### *Лекция*

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

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

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

Классификация тренеров.

Оценка деятельности и личности тренера.

Содержание и направленность профессиональной подготовки тренера по борьбе.

### **34.2. Особенности деятельности тренера по вольной борьбе.**

#### ***Практические занятия***

1. Анализ специализированных умений тренера при проведении тренировочных занятий различной направленности.
2. Изучение специфики деятельности личного тренера.
3. Планирование тренировочных нагрузок с учетом кумулятивных эффектов.
4. Координация работы тренеров на сборе.

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

На основе изучения специальной литературы по спортивной борьбе и видов спорта имеющих схожие соревновательные упражнения создать и структурировать по значимости список умений и навыков тренеров необходимый в тренировочном процессе.

### **34.3. Оценка деятельности и личности тренера.**

#### ***Практические занятия***

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

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

Подготовить комплексную оценку профессиональной деятельности личного тренера студента.

### **34.4. Профессиональная адаптация тренера по борьбе.**

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

1. Выявление противоречий между профессионально-педагогической подготовленностью, предварительными представлениями о труде тренера и реальными требованиями повседневной практики учебно-тренировочной работы.
2. Оценка объективных факторов влияющих на успешность профессиональной адаптации.

3. Анализ субъективных факторов ускоряющих адаптацию к деятельности тренера. Пути развития творческого подход к своей профессиональной деятельности.

4. Определение типовых трудностей начального этапа деятельности молодого тренера по вольной борьбе. Превращение из студента в тренера. Освоение профессионально-педагогических знаний и поиск собственных путей улучшения тренерской работы.

5. Выписать характеристики интегративного этапа формирования стиля деятельности тренера по борьбе. Отбор отдельных способов и приемов работы в систему профессиональных действий, обобщение тренерского опыта, укрепление принципиальной позиции тренера о методических подходах и путях совершенствования спортсмена на различных этапах спортивного совершенствования.

6. Охарактеризовать этап «Утверждения» стиля деятельности тренера. Накопление достаточного количества фактов из практической работы. Формирование умения отбирать главное в работе, строить прогнозы, интуитивного корректирования учебно-тренировочной работы в зависимости от реально сложившихся условий. Уверенность в своих силах, возросшее чувство удовлетворенности своей работой.

**35. Модуль 35 (1 кредит – 36 часов). Рекреация борцов. Лекция – 2 часа, практические занятия – 4 часов самостоятельная работа - 30 часов.**

**35.1. Факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе подготовки спортсменов в вольной борьбе.**

### *Лекция*

Основные причины спортивных травм на тренировках и соревнованиях по вольной борьбе.

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

Опосредованные причины, обусловленные индивидуальными особенностями спортсмена: низкий уровень технико-тактической подготовленности; слабая физическая подготовка; недостаточный уровень морально-волевой подготовки; психоэмоциональная неустойчивость;

отклонения в состоянии здоровья (скрытая и явная патология ОДА); дисциплинарные нарушения; прочие причины.

Механизм возникновения спортивной травмы. Относительная величина (сила) травмирующего воздействия, превышающая или не превышающая физиологическую прочность травмируемой ткани. Частота повторения травмы: одномоментная травма; повторная травма; хронически повторяющаяся травма. Место приложения силы: прямой механизм (удар, столкновение, падение); непрямой механизм (некоординированное сгибание, разгибание, скручивание, падение, приседание); комбинированный механизм.

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

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

### ***Практические занятия***

1. Изучение характера травматизма спортсменов на занятиях борьбой. Правила организации занятий.
2. Причины травматизма на занятиях борьбой. Комплекс ОФП для снятия напряжения мышц после окончания тренировки.
3. Анализ наиболее частых травматизма спортсменов на занятиях борьбой.

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

1. Оценка состояние методики укрепления суставов спортсменов занимающихся вольной борьбой.
2. Выявление суставов подверженных наибольшему травматизму у борцов.
3. Разработка комплекса упражнений для укрепления наиболее уязвимых частей опорно-двигательного аппарата у юных борцов.

## **35.2. Технологии восстановления борцов.**

### ***Практические занятия***

1. Восстановительные средства, используемые после тренировочных нагрузок.
2. Раскрыть особенности протекания восстановления при занятиях борьбой.
3. Планирование восстановительных мероприятий в тренировочном процессе борцов.
4. Основные направления применения педагогических средств восстановления.

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

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

## **36. Модуль 36 (0,5 кредит – 18 часов). Агитация и пропаганда. Практические занятия – 4 часа, самостоятельная работа - 14 часов.**

### **36.1. Формирование общественного мнения о вольной борьбе, как гармонично развивающего вида спорта.**

#### ***Практические занятия***

1. Изучение механизма формирования общественного мнения. Восприятие реформации (объективной, субъективной, тенденциозной и т.д.) на уровне отдельных людей. Выводы и оценки индивидуума - на основе имеющихся знаний, опыта, умения анализировать, уровня информированности. Обмен имеющейся информацией, выводами, дискуссии с другими людьми.
2. Анализ рынка печатных изданий на спортивную тематику. Их направленность и специфика. Периодичность издания. Объем издания. Стоимость размещения информации и рекламы.
3. Преимущества радио перед другими средствами массовой информации. Сбор информации о предоставлении услуг радиовещательными структурами. Организация встречи с представителями компаний. Обсуждение информационного материала. Предложение тематического сценария передачи.
4. Дифференциация каналов телевидения по следующим признакам:
  - информация; музыка; кино; культура и искусство и т.д.;
  - для детей; для молодежи; для женщин; для пенсионеров; для пожилых людей; для домохозяек и т.д.;

- республиканская программа; программа для национальных групп населения; программа для проживающих вне территорий своих национальных образований; общегосударственная (интеграционная – межгосударственная, зарубежная, на зарубежную аудиторию) телепрограмма, местная (региональная, вплоть до кабельной сети поселка, микрорайона) программа;

- круглосуточные программы; программы, вещающие определенное время (или с плавающим графиком вещания);

- подготовка сценария передачи посвященной вольной борьбе как вида спорта отражающего олимпийские принципы физического воспитания человека.

5. Международные и российские сайты по вольной борьбе, их адреса, структурные элементы, оценка функциональности. Создание сайта для управления и координации деятельности в области вольной борьбы. Формулирование цели сайт. Определение состава потенциальных посетителей. Сбор и создание собственных информационных материалов (контент). Оформление этих материалов (web- дизайн). Обеспечение доступа к материалам пользователей сети (техническая поддержка, хостинг). Рекламирование ресурса.

### ***Самостоятельная работа***

1. Подготовить профессионально ориентированную информацию о проходящих соревнованиях по борьбе.

2. Создание положительного образа вольной борьбы как вида спорта.

3. Сделать презентацию новой спортивной базы по вольной борьбе.

5. Функции формирования общественного мнения о вольной борьбе: соревновательная реклама, общеспортивная коммуникация, лоббирование, консультирование. Этапы формирования общественного мнения: постановка задач, выбор обращений, выбор носителей, реализация плана, оценка результатов деятельности. Составные части деятельности в области формирования общественного мнения. Главная задача «публик-рилейшнз».

6. Создание имиджа вольной борьбы. Этапы создания образа вида спорта. Социальные характеристики борьбы. Понятие имиджа. Правила построения положительного имиджа.

7. Средства массовой информации. Основные виды печатной прессы. Круг интересов деловой, профессиональной, Региональной и федеральной прессы. Особенности работы с региональным и федеральным телевидением. Радио как вид средств массовой информации. Возрастание роли Интернета. Тенденции слияния Интернет-изданий с телевизионными, печатными и радио ресурсами. Взаимодействия с информационными агентствами. Практические рекомендации по подготовке работы со средствами массовой информации.

8. Отношения с журналистами Основные факторы формирования отношений с журналистами. Основные приемы работы со средствами массовой информации.

## **36.2. Динамика количества занимающихся вольной борьбой в России и мире. Наполняемость групп занимающихся вольной борьбой по этапам подготовки в СШ, СШОР на базах Подмосковья.**

### ***Практические занятия***

1. Состояние основных баз (СШ) России ведущих подготовку спортсменов-борцов. Сбор информации по количеству занимающихся спортсменов на этих базах.

2. Состав стран участниц чемпионатов мира по вольной борьбе. Изучение динамики количества стран участниц международных соревнований различного уровня. Представители стран занимавшие призовые места на чемпионатах мира за последние 10 лет. Изменения состава по сравнению с предыдущими десятилетиями.

3. Сравнение популярности вольной борьбы в России и во всем мире. Анализ состояния ветеранского движения в нашей стране.

### ***Самостоятельная работа***

1. Посещение одной из СШ города Москвы или Подмосковья. Выписать количество групп СШ и общее число занимающихся. Сделать оценку материально-технического оснащения СШ.

2. Беседа с руководством СШ об использовании различных информационных ресурсов для рекламы СШ и пропаганды занятий борьбой.

3. Интервьюирование тренеров СШ по количеству желающих заниматься вольной борьбой и наполняемость групп СШ. Изучение пожеланий тренеров по улучшению пропаганды занятий вольной борьбой.

## **37. Модуль 37 (1 кредит – 36 часов). Фармакология в вольной борьбе. Практические занятия – 4 часа, самостоятельная работа - 32 часа.**

### **37.1. Фармакология в спортивной тренировке борцов.**

#### ***Практические занятия***

1. Составить список фармакологических препаратов, используемых спортсменами во время применения больших концентрированных нагрузок и расписать их назначение.

2. Изучение схем применения фармакологической поддержки на подготовительном периоде годичного цикла.

3. Анализ содержания фармакологического обеспечения на базовом периоде тренировки. Применение фармакологии для восстановления спортсменов.

4. Фармакологическая реабилитация в случаях перенапряжения спортсменов.

#### ***Самостоятельная работа***

1. Изучение специальной литературы посвященной фармакологической подготовке спортсменов.

2. Управление работоспособностью спортсмена. Особенности фармакологической поддержки на различных этапах многолетней подготовки борцов. Фармакологическое обеспечение подготовительного, базового, предсоревновательного периодов подготовки квалифицированных борцов.

3. Фармакологические препараты: витамины, коферменты, минералы, энзимы, адаптогены, антиоксиданты, антигипоксанты, анаболизующие препараты, психоэнергизаторы, макроэрги, иммуномодуляторы, регуляторы нервно-психического статуса, гепатопротекторы, актопротекторы, стимуляторы кроветворения и кровообращения, аминокислоты.

4. Допинг. Общие положения. Сроки выведения некоторых препаратов. Анаболитические стероиды. Производные тестостерона.

5. Коррекция отдельных состояний во время тренировки спортсменов. Топическое лечение травм. Фармакологическая реабилитация для предотвращения перетренировки. Преодоление состояния иммунодефицита.

6. Особенности фармакологического обеспечения при концентрированных нагрузках в спортивной борьбе.

7.

### **37.2. Фармакологическая поддержка на соревнованиях по вольной борьбе.**

#### ***Самостоятельная работа***

1. Составление схемы применения препаратов максимально реализующих возможности борцов.

2. Анализ препаратов поддерживающих пик суперкомпенсации. Правила применения средств фармакологической поддержки работоспособности на все время выступления борца.

3. Использование средств фармакологического характера на подавление нежелательных реакций, не снижая работоспособность.

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

### **38. Модуль 38 (1 кредит – 36 часов). Подготовка и апробация выпускной квалификационной работы. Практические занятия – 4 часа, самостоятельная работа - 32 часа.**

#### **38.1. Написание доклада.**

#### ***Практические занятия***

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

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

### ***Самостоятельная работа***

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

## **38.2. Подготовка презентации.**

### ***Практическое занятие***

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

Заголовочный и итоговый слайды. В итоговом слайде необходимо поблагодарить научного руководителя и всех, кто проводил консультации и давал рекомендации.

Основные требования к каждому слайду.

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

Рекомендуется настроить временной режим презентации.

Презентация помогает оформить доклад, но не заменяет его.

### ***Самостоятельная работа***

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

## **38.3. Апробация выпускной квалификационной работы.**

### ***Практические занятия***

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

#### **38.4. Устранение выявленных недостатков работы.**

##### ***Практическое занятие***

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

##### **Самостоятельная работа**

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

#### **39. Модуль 39 (1 кредит – 36 часов) Семестровый экзамен для студентов четвертого курса. Самостоятельная работа студентов – 27 часов, экзамен – 9 часов.**

##### **39.1. Повторение пятого курса обучения.**

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

Повторение разделов модульного обучения за пятый курс:

1. Основы управления подготовкой спортсменов занимающихся вольной борьбой.
2. Планирование подготовки борцов.
3. Прогнозирование спортивных результатов и его значение в вольной борьбе.
4. Содержание и направленность учебно-тренировочного процесса на этапе спортивного совершенствования
5. Значение моделирования спортивной деятельности и его особенности в вольной борьбе.
6. Характеристика профессиональной деятельности и личности тренера по вольной борьбе.
7. Факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе подготовки спортсменов по вольной борьбе.
8. Технологии восстановления спортсменов.

9. Формирование общественного мнения о вольной борьбе через средства массовой информации.

10. Фармакология в спортивной тренировке.

11. Фармакологическая поддержка на соревнованиях.

### **39.2. Сдача экзамена**

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

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

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

### **5.11. Тестирование для оценки уровня знаний по темам:**

#### **1 семестр**

1. История развития вольной борьбы в нашей стране и мире.

#### **2 семестр**

1. Тренировочное занятие по вольной борьбе.

#### **3 семестр**

1. Выполнение бросков из различных групп.
2. Выполнение переводов и сваливаний из различных групп.
3. Выполнение технических действий в партере
4. Тактические приемы проведения технических действий.

#### **4 семестр**

1. Методы проведения современных научных исследований.

#### **5 семестр**

1. Методика обучения в вольной борьбе.
2. Организация процесса обучения в вольной борьбе.

#### **6 семестр**

1. Проявления физических качеств в вольной борьбе.

#### **7 семестр**

1. Методика обучения в вольной борьбе.
2. Организация процесса обучения в вольной борьбе.

#### **8 семестр**

1. Объективные условия спортивной деятельности в вольной борьбе
2. Структура соревновательной деятельности борца

#### **9 семестр**

1. Тренировочные нагрузки в вольной борьбе.

#### **10 семестр**

1. Модельные характеристики профессиональной деятельности и личности тренера по вольной борьбе.

### **5.1.2. Выступления на семинарских занятиях по темам:**

#### **1 семестр**

1. Формирование вольной борьбы как олимпийского вида.
2. Инвентарь и оборудование для проведения тренировок по вольной борьбе.
3. Термины, используемые для характеристики соревновательного пространства в борьбе.

#### **2 семестр**

1. Организация и методика проведения частей занятия по вольной борьбе.
2. Оздоровительный эффект от любительских занятий по вольной борьбой.

#### **3 семестр**

1. Техника проведения приемов борцами вольного стиля в учебно-тренировочных и соревновательных поединках.
2. Тактический план проведения борцовского поединка
3. Оперативное восстановление функционального состояния борцов.

#### **4 семестр**

1. Оперативное восстановление функционального состояния борцов.
2. Общая схема организации исследований.

#### **5 семестр**

1. Методики обучения в вольной борьбе.
2. Методики обучения тактике в вольной борьбе.
3. Программирование процесса обучения борцов.
4. Организация и проведение соревнований по вольной борьбе.

#### **6 семестр**

1. Анализ содержания тренировочного плана подготовки 1-го, 2-го и 3-го годов обучения на начальном этапе подготовки борцов.
2. Обсуждение применения технических средств в подготовке спортсменов занимающихся вольной борьбой.
3. Комплексный анализ необходимых спортсмену двигательных качеств в сложившихся условиях соревнований по вольной борьбе.
4. Методология исследовательской деятельности в вольной борьбе.

#### **7 семестр**

1. Особенности применения методов тренировки борцов на различных этапах многолетней подготовки.
2. Виды подготовки борцов.
3. Тренировочный этап (начальной специализации) многолетней подготовки борцов.

#### **8 семестр**

1. Объективные условия спортивной деятельности в вольной борьбе.
2. Отбор в процессе многолетней подготовки юных борцов.

3.Тренировочный процесс на этапе углубленной специализации.

### **9 семестр**

1. Основы управления подготовкой спортсменов занимающихся вольной борьбой.
2. Прогнозирование спортивных результатов и его значение в вольной борьбе.
3. Содержание и направленность тренировочного процесса на этапе спортивного совершенствования.
4. Значение моделирования спортивной деятельности и его особенности в вольной борьбе.

### **10 семестр**

- 1.Характеристика профессиональной деятельности и личности тренера по вольной борьбе.
2. Технологии восстановления спортсменов вольной борьбы.
3. Формирование общественного мнения о вольной борьбе через средства массовой информации.
4. Особенности применения фармакологии в вольной борьбе.

### **5.1.3. Контрольные вопросы и задания для самостоятельной работы студентов:**

#### **1 семестр**

1. Выявить уровень результатов выступления в вольной борьбе у сильнейших борцов России и мира, а также динамику его изменения.
2. Получение данных о возрасте участников финалов Чемпионатов России и мира, как показателя спортивного долголетия спортсменов занимающихся вольной борьбой.
3. История спортивной борьбы (Древний период: Египет).
4. История спортивной борьбы (Древняя Греция).
5. Описать правила проведения соревнований по борьбе древних олимпиад.
6. Указать причины создания международной федерации по борьбе.
7. Расписать причины и условия создания Международной федерации по борьбе «Объединенный мир борьбы» - WWU.
8. Этапы развития вольной борьбы в нашей стране.
9. Написать краткий хронологический конспект выступлений выдающихся борцов мира, СССР и России.
10. Составить хронологию изменения основных позиций в правилах соревнований по вольной борьбе..
11. Определить трех тренеров, спортсмены которых наибольшее количество раз побеждали на чемпионатах мира и играх олимпиад.
12. Международная терминология, ее применение и связь с отечественной терминологией.
13. Упорядочение множества предметов и явлений, встречающихся в деятельности тренера по спортивной борьбе.
14. Описать многоуровневая классификационная схема техники спортивной борьбы.
15. Терминология техники спортивной борьбы и ее разновидности.
16. Описать порядок образования полных названий приемов техники спортивной борьбы.
17. Основные понятия в спортивной борьбе (борьба, стойка, партер и т.п.).

#### **2 семестр**

1. Требования к личному инвентарю спортсменов для участия в соревнованиях.

2. Оборудование зала для борьбы для проведения тренировочного процесса и соревнований.
3. Виды инвентаря и оборудования необходимые для обеспечения учебно-тренировочного процесса в спортивной борьбе.
4. Основные термины, используемые при судействе соревнований по вольной борьбе.
5. Изучение конспектов тренировочных занятий по вольной борьбе у личных тренеров.
6. Написание конспектов занятий по борьбе.
7. Проведение заключительных частей занятий по борьбе.
8. Сбор материала к докладу и подготовка презентации по технике безопасности на занятиях борьбе.
9. Расписать режим дня борцов.
10. Составление примерных конспектов занятий по вольной борьбе оздоровительной направленности.

### **3 семестр**

1. Выделить основные характеристики техники вольной борьбы.
2. Описать биомеханические структуры двигательных действий борца: прогибание, сбивание, забегание, вращение, скручивание, опрокидывание, кувыркание, сгибание, подворачивание, поворачивание.
3. Изучить технические действия в стойке.
4. Изучить технические действия в партере.
5. Выписать тактико-техническое проведения технических действий в стойке.
6. Выделить педагогические требования к объяснению и демонстрации простых и сложных технико-тактических действий.
7. Выписать тактико-техническое проведения технических действий в партере

### **4 семестр**

1. Использование средств восстановления в период соревнований
2. Применение средств восстановления в соответствии с особенностями тренировочных нагрузок
- 3.. Разработка плана проведения научно-исследовательской работы.
4. Описать проведение педагогического эксперимента в спортивной борьбе.
5. Выделить основные проблемы тренировки в спортивной борьбе.

### **5 семестр**

1. Определение последовательности использования методов обучения в вольной борьбе.
2. Написание примерных конспектов первого занятия по обучению вольной борьбе.
3. Изучить опыт использования линейных программ в освоении двигательных действий.
4. Написать примерную линейную программу обучения в вольной борьбе.
5. Анализ применения разветвленных программ при обучении различным двигательным действиям.
6. Изучить возможности использования смешанных программ обучения при освоении вольной борьбы.
7. Методика обучения техники и тактики в вольной борьбе.
8. Организация медицинского обеспечения во время проведения соревнований по борьбе.
9. Организация и проведение соревнований в вольной борьбе.
10. Написание сценариев открытия и закрытия соревнований.

### **6 семестр**

1. Применение разнообразных общеразвивающих и специальных упражнений, их дозировка, сочетание с играми и состязательными формами проведения.
2. Подготовка протоколов сдачи контрольно-переводных нормативов по годам обучения на данном этапе.
3. Написание учебного плана подготовки борцов 1-го – 3 – го годов обучения в группах начальной подготовки.
4. Применение тренажеров в тренировочном процессе борцов.
5. Использование мониторов сердечного ритма в тренировке борцов.
6. Организация и проведение НИР в вольной борьбе.

### **7 семестр**

1. Использование основных и дополнительных средств тренировки борцов.
5. Применение методов тренировки в вольной борьбе.
6. Особенности применения методов тренировки борцов на различных этапах многолетней подготовки.
7. Практическое выполнение упражнений общей и специальной физической подготовки в вольной борьбе.
8. Подбор и выполнение упражнений для развития тактических умений, навыков, способностей и тактического мышления в борьбе.
9. Подготовка и проведение занятий на тренировочном этапе (начальной специализации).

### **8 семестр**

1. Анализ компонентов соревновательной деятельности в вольной борьбе.
2. Оценка воздействия тренировочных нагрузок на борцов.
3. Средства и методы отбора в вольной борьбе.
4. Подготовить батарею тестов и контрольные нормативы для одного из этапов отбора спортсменов, занимающихся вольной борьбой.
5. Разработка план-схемы подготовки учебно-тренировочной группы 1-го года обучения
6. Создание презентации к докладу на конференции по материалам ВКР.

### **9 семестр**

1. Составление примерного годового плана подготовки сборной команды ведомства, страны
2. Прогнозирование спортивного результата выступления спортсменов в вольной борьбе
3. Разработка дневных циклов тренировок по борьбе.
4. Разработка недельных циклов тренировок по борьбе.
5. Проведение тренировочных занятий по вольной борьбе в группах спортивного совершенствования
6. Анализ результатов выступлений борцов вольного стиля на чемпионатах мира и олимпийских играх

### **10 семестр**

1. Анализ субъективных факторов ускоряющих адаптацию к профессиональной деятельности
2. Планирование восстановительных мероприятий в тренировочном процессе борцов.
3. Анализ рынка печатных изданий на спортивную тематику
4. Составление схемы применения препаратов максимально реализующих возможности борцов.

5. Использование средств фармакологического характера на подавление нежелательных реакций, не снижая работоспособность.
6. Составление краткой характеристики исследовательской работы.

#### **5.1.4. Написание и защита рефератов по темам**

##### **1 семестр**

1. Вольная борьба в системе физического воспитания.
2. Оборудование мест для проведения соревнований по вольной борьбе.

##### **2 семестр**

1. Структура тренировочного занятия в вольной борьбе.
2. Занятия вольной борьбой оздоровительной направленности.

##### **3 семестр**

1. Техника вольной борьбы в стойке.
2. Техника вольной борьбы в партере.
3. Тактика проведения технического действия.

##### **4 семестр**

1. Основные средства и методы восстановления работоспособности борцов.
2. Научное обеспечение подготовки борцов.

##### **5 семестр**

1. Правила составления основных документов необходимых для проведения соревнований по вольной борьбе.
2. Соблюдение техники безопасности при проведении соревнований по вольной борьбе.
3. Сценарии открытия и закрытия соревнований.

##### **6 семестр**

1. Роль технических средств в подготовке спортсменов занимающихся вольной борьбой.
2. Общая характеристика основных физических качеств.
3. Характеристика основных методов исследования в вольной борьбе.

##### **7 семестр**

1. Средства и методы тренировки спортсменов и особенности их применения.
2. Роль и значение тактической подготовки в вольной борьбе.
3. Содержание занятий на тренировочном этапе многолетней подготовки борцов.

##### **8 семестр**

1. Компоненты соревновательной деятельности и оценка их параметров в вольной борьбе.
2. Характеристика тренировочных нагрузок в вольной борьбе.
3. Основные пути отбора в вольной борьбе.

##### **9 семестр**

1. Планирование подготовки в вольной борьбе.
2. Прогнозирование спортивных результатов в вольной борьбе.

3. Структура годового цикла на этапе совершенствования спортивного мастерства.

4. Особенности моделирования в вольной борьбе.

### **10 семестр**

1. Содержание и направленность профессиональной подготовки тренера по борьбе.

2. Основные причины спортивных травм на тренировках и соревнованиях по вольной борьбе.

3. Создание имиджа современного борца.

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

### **5.2.1. Содержание зачетных требований для студентов в I семестре заочной формы обучения:**

#### **Вопросы для устного ответа:**

1. Характеристика вольной борьбы как вида спорта и средства разносторонней физической подготовки.

2. Прикладное и воспитательное значение вольной борьбы.

3. Место вольной борьбы и в массовых формах физической культуры и в программе олимпийских видов спорта.

4. Система управления развитием вольной борьбы в стране.

5. Сочетание государственных и общественных форм работы по развитию вольной борьбы. Источники финансирования подготовки спортсменов.

6. Федерация борьбы РФ (ФСБР): задачи, устав, структура, планирование и организация работы, международные связи.

7. Тренерский совет: состав тренерского совета, функциональные обязанности членов тренерского совета, задачи и организация работы.

8. Управление развитием борьбы в субъектах РФ: федерация, тренерский совет, ведомственные спортивные организации, клубы.

9. Возникновение вольной борьбы.

10. Этапы развития вольной борьбы в нашей стране.

11. Подготовка специалистов по вольной борьбе в институтах физической культуры.

12. Участие и достижения отечественных борцов вольной стили на чемпионатах мира и Олимпийских играх.

13. Выдающиеся спортсмены, тренеры и специалисты по вольной борьбе в нашей стране.

14. Изменения в правилах соревнований и их влияние на подготовку спортсменов.

15. Состояние вольной борьбы в настоящее время в нашей стране и за рубежом и перспективы его дальнейшего развития.

16. Оценка технических действий в стойке и партере по ходу соревновательного поединка.

17. Организация проведения разминки перед соревнованиями.

18. Оборудование зала для проведения соревнований по борьбе.

19. Требования к спортивной форме борца на соревнованиях.

22. Санитарно-гигиенические нормы и требования к местам проведения занятий по борьбе.
23. Содержание понятий «классификация», «систематика» и «терминология» в вольной борьбе.
24. Классификация технических борьбы.
25. Терминология техники спортивной борьбы и ее разновидности.
26. Теоретические, методические и судейские понятия и термины в вольной борьбе.
27. Соблюдение терминологии в тренировочной, организационно-управленческой и судейской работе по борьбе.
28. Иерархическое построение классификации техники спортивной борьбы и ее методическое значение.
29. Субординация как свойство классификационной схемы техники спортивной борьбы.
30. Международная судейская терминология, ее применение и связь с отечественной терминологией.
31. Функции и обязанности судей на соревнованиях по спортивной борьбе.
32. Эффективное и безопасное использование инвентаря и оборудования в тренировочном процессе борцов.

### **5.2.2. Содержание экзаменационных требований для студентов во II семестре заочной формы обучения:**

#### **Вопросы для устного ответа:**

1. Основные элементы содержания занятий по вольной борьбе.
2. Особенности воздействия на функциональные структуры организма спортсмена занятий борьбой.
3. Специфика содержания учебного занятия по вольной борьбе.
4. Специфика содержания учебно- тренировочного занятия по вольной борьбе.
5. Специфика содержания тренировочного занятия по вольной борьбе.
6. Специфика содержания контрольного занятия по вольной борьбе.
7. Специфика содержания соревновательного занятия по вольной борьбе.
8. Специфика содержания урочной формы организации занятий по вольной борьбе.
9. Специфика содержания внеурочной формы организации занятий по вольной борьбе
10. Специфика содержания индивидуальной формы организации занятий по вольной борьбе
11. Специфика содержания индивидуально-групповой формы организации занятий по вольной борьбе
12. Специфика содержания групповой формы организации занятий по вольной борьбе.
13. Специфика содержания основной части тренировочных занятий по вольной борьбе.
14. Специфика содержания подготовительной части тренировочных занятий по вольной борьбе.
15. Специфика содержания заключительной части тренировочных занятий по вольной борьбе.
16. Планирование рабочего дня, соблюдение режима тренировок и отдыха.
17. Самодисциплина борца, настойчивость, привычка ценить и рационально использовать время.

18. Значение волевых качеств борцов в достижении высоких результатов в соревновательной деятельности.
19. Способность противостоять неудачному выступлению в начале соревнования и компенсировать это успешным выступлением в последующих поединках..
20. Способность переносить большие нагрузки, имеющие разнонаправленное воздействие.
21. Основы разностороннего развития занимающихся средствами вольной борьбы.
22. Принципы построения занятий по вольной борьбе оздоровительной направленности.
23. Разносторонние физические и психические нагрузки в процессе тренировок и выступления на соревнованиях.
24. Высокие показатели функциональных возможностей основных систем организма.
25. Длительное сохранение высокой работоспособности.
26. Результаты врачебных и педагогических наблюдений за воздействиями занятий вольной борьбой на организм спортсменов.

### **5.2.3. Содержание зачетных требований для студентов во III семестре заочной формы обучения:**

#### **Вопросы для устного ответа:**

1. Взаимосвязь техники и тактики при ведении борцовского поединка.
2. Механизм эффективности приемов техники в спортивной борьбе.
3. Биомеханические особенности техники спортивной борьбы
4. Фазовая структура техники бросков в спортивной борьбе.
5. Критерии оценки качества выполнения техники спортивной борьбы.
6. Роль "атакующего" и "атакованного" борцов в выполнении приемов техники на этапе изучения.
7. Цель и биомеханическая характеристика бросков, сваливаний, переводов, переворотов, удержаний.
8. Страховка и самостраховка в процессе выполнения приемов техники. Их методическое и педагогическое значение.
9. Суть и содержание специальных упражнений и подводящих приемов, используемых в процессе овладения сложной техникой спортивной борьбой.
10. Особенности методики изучения техники спортивной борьбы в условиях учебной группы и индивидуально.
11. Методика и значение коррекции выполнения техники спортивной борьбы в условиях учебно-тренировочных занятий (типа, "стоп кадр").
12. Методика расширения разнообразия изучаемой техники спортивной борьбы в процессе ее повторения.
13. Дидактический принцип последовательности изучения сложной техники спортивной борьбы на примере бросков прогибом.
14. Характеристика движения атакуемого и атакующего в выполнении приемов техники спортивной борьбы в стойке на примере бросков прогибом или подворотом.
15. Последовательность изучения техники спортивной борьбы в процессе многолетних занятий спортом.
16. Определение основных понятий: стратегия и тактика борьбы.
17. Стратегия многолетней спортивной деятельности в вольной борьбе.
18. Стратегия участия в соревнованиях, стратегия поведения борца в поединке в вольной борьбе.
19. Тактика участия в соревнованиях в вольной борьбе.

20. Тактика ведения схватки в вольной борьбе.
21. Тактика проведения приемов в вольной борьбе.
22. Стратегии ведения поединка - атакующей, контратакующей, защитной.
23. Выбор тактических и технических действий в зависимости от поведения соперника, осуществление тактического взаимодействия.
24. Значение тактики в подготовке борцов и ее взаимосвязь с техникой, физической, психологической и теоретической подготовкой спортсменов.
25. Приемы психологического воздействия на соперника и маскировка своих намерений.
26. Составление тактического плана поединка.
27. Особенности тактики участия в различных соревнованиях (чемпионатах, турнирах, матчевых, отборочных и классификационных).

#### **5.2.4. Содержание экзаменационных требований для студентов в IV семестре заочной формы обучения:**

##### **Вопросы для устного ответа:**

1. Средства и методы восстановления работоспособности борца и их применение на практике.
2. Цель и задачи рекреации в вольной борьбе.
3. Принципы рекреационной тренировки в борьбе.
4. Основные средства восстановления используемые в вольной борьбе.
5. Использование нетрадиционных средств восстановления в процессе тренировочного занятия.
6. Формы физической рекреации применяемые в спортивной борьбе.
7. Медикаментозные средства восстановления в вольной борьбе.
8. Особенности восстановления после растяжений в спортивной борьбе.
9. Особенности восстановления после повреждения суставов в спортивной борьбе.
10. Особенности восстановления после переломов в спортивной борьбе.
11. Использование средств восстановления в период соревнований.
12. Использование средств восстановления в тренировочный период.
13. Взаимосвязь применения средств восстановления и тренировочных нагрузок.
14. Сформулировать актуальность одного из направлений исследований.
15. Значение УИРС в подготовке бакалавров по борьбе в ИФК.
16. Методология научной деятельности.
17. Использование метода анализа литературных источников в исследованиях по спортивной борьбе.
18. Использование метода анкетирования в исследованиях по спортивной борьбе.
19. Использование метода экспертных оценок источников в исследованиях по спортивной борьбе.
20. Использование метода опроса в исследованиях по спортивной борьбе.
21. Использование метода педагогического эксперимента в исследованиях по спортивной борьбе.
22. Использование методов математической статистики в исследованиях по спортивной борьбе.
23. Использование метода наблюдения источников в исследованиях по спортивной борьбе.
24. Использование технических средств в исследованиях по спортивной борьбе.
25. Наиболее распространенные схемы исследований в вольной борьбе.
26. Популярные методы сбора научных данных о различных сторонах деятельности в вольной борьбе.

27. Применение методов математической статистики для обработки полученных данных о различных сторонах деятельности в вольной борьбе.

### **5.2.5. Содержание зачетных требований для студентов в V семестре заочной формы обучения:**

#### **Вопросы для собеседования:**

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

#### **Деловая игра**

Тема: «Действия главной судейской коллегии при организации и проведении соревнований по вольной борьбе».

### **5.2.6. Содержание экзаменационных требований для студентов во VI семестре заочной формы обучения:**

#### **Вопросы для устного ответа:**

1. Содержание и формы воспитательной работы с юными борцами.
2. Организация и проведение тренировочного процесса в группах начальной подготовки.
3. Содержание и направленность тренировочного процесса в группах начальной подготовки.
4. Тренировочные нагрузки и особенности методики проведения тренировочных занятий по борьбе в группах начальной подготовки.

5. Переводные и контрольных нормативы по физической и специальной подготовке в группах начальной подготовки.
6. Применение технических средств в различных направлениях подготовки спортсменов.
7. Использование технических средств при подготовке борцов в различных частях тренировочного занятия.
8. Изменения функциональной направленности применения технических средств по ходу многолетней подготовки спортсмена занимающегося вольной борьбой.
9. Значение технических средств для оценки комплексного воздействия тренировочных нагрузок на организм спортсменов занимающихся борьбой.
10. Общая характеристика основных физических качеств: силы, быстроты (скорости), выносливости, гибкости и ловкости (координационных способностей).
11. Разновидности проявления силы: абсолютная максимальная, общая и относительная сила, динамическая и статическая силовая выносливость.
12. Проявление силы в борьбе.
13. Проявление быстроты в вольной борьбе.
14. Разновидности выносливости: общая и специальная, силовая, скоростная, статическая, координационная, эмоциональная и т.д.
15. Энергетическое обеспечение выносливости.
16. Проявление выносливости в вольной борьбе.
17. Факторы, определяющие гибкость.
18. Измерение гибкости.
19. Активная и пассивная гибкость.
20. Проявление гибкости в вольной борьбе.
21. Факторы, обеспечивающие проявление координационных способностей: развитие нервно-двигательного аппарата и органов управления движениями, уровень физических качеств, технико-тактическая подготовленность, морфофункциональные свойства организма.
22. Основные формы проявления координационных способностей: соизмерение и регулирование пространственных, временных и динамических параметров движений; поддержание статического и динамического равновесия; выполнение двигательных действий без излишней мышечной напряженности.
23. Координационные способности в вольной борьбе.
24. Ведущие ощущения и восприятия в вольной борьбе: зрительные, пространственные, временные, силовые, тактильные, кинестетические.
25. Двигательные представления (идеомоторика) в борьбе.
26. Процессы мышления: сравнение, анализ, синтез, абстракция, конкретизация, логическое заключение, выводы и т.д.
27. Характер мыслительных задач.
28. Эмоциональные процессы и состояния.
29. Длительность и степень эмоциональных напряжений, динамика эмоциональных состояний.
30. Характеристика эмоций, причины, вызывающие их, влияние на выступление в соревнованиях.
31. Виды и качественные особенности волевых усилий в вольной борьбе. Особенности процессов реагирования.
32. Внешнее и внутреннее внимание, его объем, интенсивность, концентрация, распределение, устойчивость, переключение.
33. Ориентирование в соревновательных ситуациях в вольной борьбе.
34. Характеристика основных методов исследования, используемых в вольной борьбе.
35. Особенности организации и проведения НИР в борьбе.

36. Естественный, модельный и лабораторный эксперименты.
37. Применение методов обработки результатов исследований и проведение научного анализа результатов исследований.
38. Применение апробированных методик проведения научных исследований в вольной борьбе.
39. Технология составления планов оснащения физкультурно-спортивной организации оборудованием, экипировкой и инвентарем.
40. Составление служебной документации и технической заявки на приобретение физкультурно-спортивной экипировки, инвентаря, оборудования.
41. Составить планово-финансовый документ по приобретению оборудования, инвентаря и экипировки.

### **5.2.7. Содержание зачетных требований для студентов в VII семестре заочной формы обучения:**

#### **Вопросы для устного ответа:**

1. Основы спортивной тактики в вольной борьбе.
2. Индивидуальная и командная тактика.
3. Элементы спортивной тактики в вольной борьбе.
4. Варианты соревновательной деятельности в зависимости от ситуации.
5. Техничко-тактическое мастерство в вольной борьбе.
6. Оценка эффективности тактики.
7. Специально-подготовительные упражнения в вольной борьбе.
8. Сочетание упражнений общей и специальной физической подготовки для совершенствования техники борьбы, упражнения с применением тренажерных устройств.
9. Дополнительные средства в системе спортивной тренировки борцов.
10. Характеристика и применение словесных методов в тренировке борцов.
11. Специфика применения наглядных методов при обучении вольной борьбе.
12. Методы овладения техническими действиями в борьбе.
13. Методы развития двигательных качеств, технико-тактической и психологической подготовки: строго регламентированных упражнений (равномерный, переменный, интервальный), игровой, соревновательный.
14. Цели и задачи физической подготовки в вольной борьбе.
15. Значение уровня развития физических качеств и двигательных способностей для достижения высокого спортивного мастерства.
16. Основные формы, средства и методы общей и специальной физической подготовки в вольной борьбе.
17. Содержание и особенности физической подготовки в вольной борьбе.
18. Роль и значение технической подготовки вольной борьбе для достижения высоких спортивных результатов.
19. Совершенствование индивидуальной техники спортсменов в процессе тренировочных занятий вольной борьбе.
20. Техническая подготовка в годичном тренировочном цикле.
21. Особенности применения средств и методов технической подготовки в вольной борьбе, применение технических средств и специальной аппаратуры.
22. Понятие о тактической подготовке. Роль и значение тактической подготовки в вольной борьбе. Связь тактической подготовкой с другими сторонами подготовки: технической, физической и психологической.
23. Цель и задачи психологической подготовки в вольной борьбе. Связь психологической подготовки с другими сторонами подготовки.
24. Использование основных направлений психологической подготовки: общая психологическая подготовка, подготовка к выступлениям в соревнованиях, подготовка к

конкретному соревнованию, управление психическим состоянием при выступлении в соревнованиях.

25. Применение средств и методов психологической подготовки в вольной борьбе

26. Методы воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции в борьбе.

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

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

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

30. Средства и методы интеллектуальной подготовки.

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

### **5.2.8.Содержание экзаменационных требований для студентов во VIII семестре заочной формы обучения:**

#### **Вопросы для устного ответа:**

1. Значение и виды соревнований в вольной борьбе.
2. Структура соревновательной деятельности в вольной борьбе.
3. Характеристика тренировочных нагрузок в вольной борьбе.
4. Взаимовлияние тренировочных нагрузок и принципы их построения и планирования в дневных, недельных, мезо- и макроциклах.
5. Система отбора как составная часть общей системы подготовки спортсмена.
6. Виды спортивного отбора: первичный, на этапах овладения спортивным мастерством, отбор при комплектовании сборных команд.
7. Основные пути отбора в вольной борьбе
8. Средства и методы отбора: педагогические, медико-биологические, психологические.
9. Эффективное применение педагогических методов (тестов) при отборе.
10. Определение предрасположенности к занятиям вольной борьбой.
11. Анализ и прогноз спортивной одаренности (способности) ребенка к занятиям борьбой.
12. Использование антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в вольной борьбе.
13. Содержание и направленность тренировочного этапа многолетней подготовки борцов.
14. Принципы и методы обучения в вольной борьбе.
15. Медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся на тренировочном этапе многолетней подготовки борцов.
16. Требования стандартов спортивной подготовки в борьбе к проведению занятий на тренировочном этапе многолетней подготовки.
17. Применение положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта при проведении занятий на тренировочном этапе многолетней подготовки борцов.
18. Разработка и реализация тренировочных и соревновательных программ спортивной подготовки в вольной борьбе с учетом особенностей занимающихся на тренировочном этапе.
19. Составление типовых недельных и дневных циклов подготовки вольной борьбе в соответствии с тренировочным этапом многолетней подготовки борцов.

20. Интеграция научных знаний путем обобщения концепций, теорий и учений об одном и том же объекте исследования в целостную, упорядоченную систему знаний.
21. Логическое осмысление соревновательного упражнения борцом: 1) видовой состав (*особенное*), 2) способ повторения (*всеобщее*), 3) эффект воздействия (*единичное*).
22. Использование общеметодологических подходов в исследовательской деятельности в области вольной борьбы.
23. Проведение научно-обоснованной оценки имеющихся результатов исследования
24. Использование методов педагогической, психологической и функциональной диагностики, изучение коллектива и индивидуальных особенностей занимающихся.
25. Научные методы формулирования представлений и обобщений.

#### **5.2.9. Примерная тематика курсовых работ для студентов IV курса заочного обучения:**

1. Характеристика деятельности тренеров в вольной борьбе.
2. Особенности учебно-тренировочной и воспитательной работы тренера с юными борцами.
3. Задачи, содержание и построение спортивной тренировки в вольной борьбе.
4. Этапы многолетней подготовки юных борцов.
5. Содержание и формы воспитательной работы с юными борцами.
6. Средства и методы теоретической и интеллектуальной подготовки.
7. Цель и задачи психологической подготовки в вольной борьбе.
8. Роль и значение тактической подготовки в вольной борьбе.
9. Взаимосвязь технической подготовки с другими сторонами подготовки борцов.

#### **5.2.10. Содержание зачетных требований для студентов в IX семестре заочной формы обучения:**

##### **Вопросы для устного ответа:**

1. Спортивная тренировка как процесс управления.
2. Значение и задачи педагогического контроля за подготовкой и состоянием спортсменов в вольной борьбе.
3. Учет тренировочных нагрузок по вольной борьбе.
4. Виды контроля за состоянием борцов во время тренировок и соревнований.
5. Управление процессом спортивного совершенствования на основе данных контроля.
6. Разработка батареи тестов для педагогического контроля и организация их проведения.
7. Фиксирование, анализ и обобщение результатов педагогического контроля.
8. Поиск организационных решений для коррекции состояния занимающихся.
9. Оперативное, текущее, этапное управление.
10. Применение актуальных для вольной борьбы технологий управления состоянием спортсмена, включая педагогический контроль и коррекцию.
11. Значение и задачи планирования подготовки в вольной борьбе.
12. Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное.
13. Четырехлетнее перспективное планирование (на олимпийский цикл) борцов старших разрядов.
14. Годовое планирование в вольной борьбе.
15. Особенности сочетания тренировочных нагрузок в вольной борьбе с учетом их взаимовлияния.

16. Средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности.
17. Эффективные средства и методы индивидуальной спортивной подготовки.
18. Осуществление самоконтроля, оценивания процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности.
19. Сохранение и поддержание определенного уровня спортивной подготовленности.
20. Значение и задачи прогнозирования спортивных результатов в вольной борьбе.
21. Методы прогнозирования спортивных результатов и достижений: метод экспертных оценок, анализ динамики результатов, экстраполяция, их использование в борьбе.
22. Динамика личных и командных результатов по вольной борьбе за последние десятилетия на российских соревнованиях, чемпионатах мира и Олимпийских играх.
23. Основная задача тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства.
24. Принципы формирования групп спортивного совершенствования.
25. Структура годичного цикла на этапе совершенствования спортивного мастерства.
26. Оценка степени подготовленности спортсмена по отдельным видам подготовки и в целом.
27. Принципы чередование ударных нагрузок на этапе совершенствования спортивного мастерства.
28. Медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.
29. Требования стандарта спортивной подготовки в вольной борьбе для этапа совершенствования спортивного мастерства.
30. Применение технической подготовки борца на этапе совершенствования спортивного мастерства.
31. Особенности организации и проведения занятий по физической подготовке на этапе совершенствования спортивного мастерства.
32. Организация и проведение занятий по тактической подготовке борцов на этапе совершенствования спортивного мастерства.
33. Интеграция тренировочного с учетом задач этапа совершенствования спортивного мастерства.
34. Составление типовых недельных и дневных циклов подготовки по вольной борьбе в соответствии с этапом совершенствования спортивного мастерства борцов.
35. Значение и задачи моделирования спортивной деятельности. Особенности моделирования в борьбе.
36. Блок-схема модели сильнейшего спортсмена.
37. Морфологические особенности, возраст и спортивный стаж сильнейших борцов России и мира.
38. Характеристика спортивной деятельности в вольной борьбе. Требования к отдельным сторонам подготовки борцов.

#### **5.2.11. Содержание экзаменационных требований для студентов во X семестре заочной формы обучения:**

##### **Вопросы для устного ответа:**

1. Требования к профессиональной подготовке тренера.
2. Авторитарный, демократический и либеральный стили деятельности тренера.

3. Классификация тренеров.
4. Оценка деятельности и личности тренера.
5. Содержание и направленность профессиональной подготовки тренера по борьбе.
6. Основные причины спортивных травм на тренировках и соревнованиях по вольной борьбе.
7. Механизм возникновения спортивной травмы.
8. Особенности протекания восстановления при занятиях вольной борьбой.
9. Подбор восстановительных средств, используемые после тренировочных нагрузок.
10. Использование восстановительные средства, при повышенных тренировочных нагрузках .
11. Применение различных средства и методы восстановления спортивной работоспособности для оптимизации подготовки борцов.
12. Применение средств восстановление в соответствии с особенностями тренировочных нагрузок (направленность, объем, интенсивность, продолжительность, нервно-эмоциональная напряженность и др.), состояния спортсмена (возраст, уровень тренированности, индивидуальные особенности и пр.), экологическими факторами окружающей среды.
13. Использование средств восстановления в период соревнований для направленного воздействия на восстановительные процессы как до соревнований, во время участия в них и после их окончания.
14. Активное воздействие на темпы восстановления непосредственно в различных формах тренировочного процесса для повышения уровня функциональных возможностей спортсменов, развития двигательных качеств и совершенствования технико-тактического мастерства.
15. Восстановительные мероприятия основного уровня. Оперативное восстановление функционального состояния спортсменов. Текущее восстановление.
16. Основные положения применения восстановительных средств в вольной борьбе.
17. Формирование мотивации к занятиям вольной борьбой.
18. Использование знаний в области психологии физической культуры и спорта, в практической работе со спортсменами в целях формирования у них мотивации к занятиям вольной борьбой.
19. Умение формировать мотивацию к занятиям вольной борьбой.
20. Структурные элементы общественного мнения.
21. Функции формирования общественного мнения о вольной борьбе.
22. Создание имиджа вольной борьбе как олимпийского вида спорта.
23. Средства массовой информации и основные приемы работы с ними.
24. Особенности фармакологической поддержки на различных этапах многолетней подготовки борцов.
25. Фармакологическое обеспечение подготовительного, базового, предсоревновательного периодов подготовки квалифицированных борцов.
26. Допинг. Общие положения. Антидопинговый контроль на соревнованиях по вольной борьбе.
27. Коррекция отдельных состояний во время тренировки спортсменов средствами фармакологии.
28. Особенности фармакологического обеспечения при концентрированных нагрузках в вольной борьбе.
29. Продление работоспособность средствами фармакологии на все время соревнований по вольной борьбе.

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

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

32. Проведение научного анализа результатов исследований, формулирование и представление обобщения и выводов.

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

1. Прогнозирование спортивных достижений в вольной борьбе.
2. Содержание учебно-тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки борцов.
3. Модели соревновательной деятельности в спортивной борьбе.
4. Методики повышения уровня подготовленности борцов.
5. Планирование тренировочных нагрузок в спортивной борьбе и их взаимовлияние.
6. Содержание и направленность учебно-тренировочного процесса в различных группах СШ по вольной борьбе.
7. Тренажерные технологии и их использование в тренировочном процессе борцов.
8. Рационализация питания спортсменов занимающихся вольной борьбой.
9. Укрепление пассивной части опорно-двигательного аппарата спортсменов занимающихся вольной борьбой.
10. Содержание периодов и этапов годового цикла тренировочного процесса спортсменов вольной борьбы на различных этапах многолетней подготовки.

### **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля) «Теория и методика вольной борьбы»**

#### **а) Основная литература:**

1. Шестаков, В.Б. Теория и практика дзюдо : учебник / В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина. - М. : Советский спорт, 2011. - 448 с. - ISBN 978-5-9718-0515-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210482>;

2. Крикуха, Ю.Ю. Комплексный контроль в спортивной борьбе : учебное пособие / Ю.Ю. Крикуха, Ю.В. Корягина ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2013. - 150 с. : ил., табл. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277199>;

3. Крикуха, Ю.Ю. Техничко-тактическая подготовка борцов греко-римского стиля на этапе спортивного совершенствования : учебное пособие / Ю.Ю. Крикуха ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2013. - 136 с. : ил., табл. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277200>;

4. Кокурин, А.В. Подготовка борцов вольной стиля с учетом анатомо-физиологических особенностей организма : учебное пособие / А.В. Кокурин, А.А. Щанкин. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 97 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4906-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362767>;

5. Теория и методика избранного вида спорта (вольная борьба) : метод. указания, задания и учеб. материал для самостоят. работы студентов, обучающихся по направлению подгот. 034300.62 : [утв. и рек. ЭмсИСиФВ ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ"] / [Султанахмедов Г.С. [и др.]] ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват.

учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М., 2016. - 72 с.

6. Спортивно-педагогическое совершенствование (вольная борьба) : метод. указания, задания и учеб. материал для самостоят. работы студентов, обучающихся по направлению подгот. 034300.62 : профиль подгот. "Спортив. подгот." : утв. и рек. эмсИСиФВ "РГУФКСМиТ" / [сост.: Султанахмедов Г.С. [и др.]] ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М., 2016.

**б. Дополнительная:**

1. Спортивная борьба. Учебник для ИФК/Под общ.ред. А.П. Купцова.-М.:ФиС, 1978.-424 с.;

2. Игуменов, В.М., Подливаев, Б.А. Спортивная борьба: Учебник для студентов и учащихся фак.(отд-ий) физ. Воспитания пед. учебн. Заведений.-М.: Просвещение, 1993. – 240 с.;

3. Кожарский, В.П., Сорокин, Н.Н. Техника классической борьбы.- М.: ФиС,1978.- 280 с.;

4. Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо):Учебник для ИФК/ Под ре. Н.М. Галковского, А.З. Катулина.-М.: ФиС,1968.- 584 с.;

5. Спортивная борьба: Учеб. пособие для техникумов и инст. ФК (пед. фак.)/ Под ред. Г.С. Туманяна.- М.: 1985.- 144 с.;

6. Гожин, В.В., Малков, О.Б. Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах: Учеб. для слушателей образоват. учреждений и подразделений дополнит. проф. образования. — М.: Физкультура и Спорт, 2008. — 232 с.;

7. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4-х кн. Кн.1. Пропедевтика. - М.: Советский спорт, 1997. - 288 с.: илл.

8. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4-х кн. Кн.II. Кинезиология и психология. - М.: Советский спорт, 1998. - 280 с.: илл.

9. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4-х кн. Кн.111. Методика подготовки. - М.: Советский спорт, 1998. - 400 с., илл.

10. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4-х кн. Кн.IV. Планирование и контроль. - М.: Советский спорт, 2000. - 384 с., илл.

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

-*Сайт Федерации спортивной борьбы России - <http://wrestrus.ru/>*

-*Сайт FILA - <http://www.fila-wrestling.com>*

-*Сайт CELA - <http://www.cela-wrestling.org>*

- *Медиацентр РГУФКСМиТ - <http://tv.sportedu.ru/category/vserossiiskii-reestr-vidov-sporta/greko-rimskaya-borba>*

– *программное обеспечение дисциплины (модуля):*

1. Операционная система – Microsoft Windows.

2. Офисный пакет приложений – MicrosoftOfficeStandard.

3. Локальная антивирусная программа - Dr.Web.

4. Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - AdobeAcrobatDC.

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

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

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

1. Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet и подключением к правовой системе «Гарант» (настольная или интернет-версия).
2. Учебные аудитории № 36 и 36 А, для проведения занятий лекционного типа и семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных и групповых консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской. спортивные залы № 14, 27 и 28 для проведения практических занятий.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) *Теория и методика избранного вида спорта (вольная борьба)*» для обучающихся института [спорта и физического воспитания](#) I курса, 3 группы направления подготовки/ специальности 49.03.01 *Физическая культура направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной формы (м) обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики единоборств.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Тестирование на тему: 1. История развития вольной борьбы в нашей стране и мире.		7
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 3. Формирование вольной борьбы как олимпийского вида. 4. Инвентарь и оборудование для проведения тренировок по вольной борьбе. 5. Термины, используемые для характеристики соревновательного пространства в борьбе.		7 7 7
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Описать правила проведения соревнований по борьбе на древних олимпиадах. 2. Составить хронологию изменения правил соревнований по вольной борьбе. 3. Подготовка инвентаря и оборудования для проведения соревнований по вольной борьбе. 4. Оборудование борцовского зала для проведения тренировочного процесса и соревнований. 5. Выписать основные термины, характеризующие соревновательную деятельность борцов.		7 7 7 6 6

5	Написание и защита рефератов по разделам: 3. Вольной борьба в системе физического воспитания. 4. Оборудование мест для проведения соревнований по вольной борьбе		7 7
6	Зачет (рубежный контроль)		15
7	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

К зачету допускается студент, набравший не менее 46 баллов, имея возможность, сдать зачет на «отлично» (15 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом**

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) *Теория и методика избранного вида спорта (вольная борьба)*» для обучающихся института [спорта и физического воспитания](#) I курса, 3 группы направления подготовки/ специальности 49.03.01 *Физическая культура направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной формы (м) обучения*

### II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Тестирование на тему: 1. Тренировочное занятие по вольной борьбе.		8
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Организация и методика проведения частей занятия по вольной борьбе. 2. Оздоровительный эффект от любительских занятий по вольной борьбой.		8 8
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Составление конспектов и проведение подготовительной части учебно-тренировочных занятий по борьбе. 2. Анализ санитарно-гигиенических требований для борцовских залов. 3. Описать оздоровительные эффекты от занятий вольной борьбой. 4. Провести анализ выполнения технических действий одного из ведущих борцов вольной стили.		8 8 7 7
5	Написание и защита рефератов по разделам: 1. Структура тренировочного занятия в вольной борьбе. 2. Занятия вольной борьбой оздоровительной направленности.		8 8
6	Сдача экзамена (рубежный контроль)	16 неделя	20
7	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

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

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

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

К зачету допускается студент, набравший не менее 46 баллов, имея возможность, сдав зачет на «отлично» (15 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

### **V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

#### **Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом**

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (вольная борьба)» для обучающихся института [спорта и физического воспитания](#) 2 курса, 3 группы направления подготовки/ специальности 49.03.01 Физическая культура направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной формы (м) обучения*

### III. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики единоборств  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 3 семестр  
Форма промежуточной аттестации: *зачет*

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Тестирование по темам: 1. Выполнение бросков из различных групп. 2. Выполнение переводов и сваливаний из различных групп. 3. Выполнение технических действий в партере 4. Тактические приемы проведения технических действий.		5 5 5 5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 3. Техника проведения приемов борцами вольной стили в учебно-тренировочных и соревновательных поединках. 4. Тактический план проведения борцовского поединка 5. Оперативное восстановление функционального состояния борцов.		5 5 5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Анализ техники борьбы в стойке из подгруппы броски и сваливания. 2. Анализ техники борьбы в стойке из подгруппы переводы и наклоны. 3. Анализ техники борьбы в партере. 4. Анализ тактики выполнения технических действий в стойке и партере.		5 5 5 5

5	Написание и защита рефератов по разделам: 3. Техника вольной борьбы в стойке. 4. Техника вольной борьбы в партере. 5. Тактика проведения технического действия. 6. План тренировок и занятий в университете на дневной и недельный циклы.		5 5 5 5
6	Зачет (рубежный контроль)		15
7	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

К зачету допускается студент, набравший не менее 46 баллов, имея возможность, сдать зачет на «отлично» (15 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (вольная борьба)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, 3 группы направления подготовки/ специальности 49.03.01 Физическая культура направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной формы (м) обучения*

### IV. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики единоборств.  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 4 семестр.  
Форма промежуточной аттестации: экзамен

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Тестирование знаний по модулям: 1. Методы проведения современных научных исследований.		9
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Оперативное восстановление функционального состояния борцов. 2. Общая схема организации исследований.		9 9
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Выбор направления исследовательской деятельности и формулирование рабочего названия темы 2. Составление индивидуального и рабочего планов исследовательской деятельности. 3. Определение предполагаемых результатов, которые могут быть получены в результате исследований.		9 9 9
5	Написание и защита рефератов по разделам: 1. Основные средства и методы восстановления работоспособности борцов. 2. Научное обеспечение подготовки борцов.		8 8
6	Сдача экзамена (рубежный контроль)		20
	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
---	-------------------------------------	----------------------------

1	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	5
2	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	5
3	<i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>	5

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

К зачету допускается студент, набравший не менее 46 баллов, имея возможность, сдать зачет на «отлично» (15 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (вольная борьба)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, 3 группы направления подготовки/ специальности 49.03.01 Физическая культура направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной формы (м) обучения*

### V. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики единоборств.  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 5 семестр.  
Форма промежуточной аттестации: *зачет*

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Тестирование знаний по модулям: 1. Методика обучения в вольной борьбе. 2. Организация процесса обучения в вольной борьбе.		5 5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Методики обучения в вольной борьбе. 2. Методики обучения тактике в вольной борьбе. 3. Программирование процесса обучения борцов. 4. Организация и проведение соревнований по вольной борьбе.		5 5 5 5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Анализ построения процесса обучения в борьбе. 2. Освоение методики обучения технике бросков. 3. Методика обучения в тактики вольной борьбы. 4. Составление обучающих программ по вольной борьбе. 5. Разработка и написание положения о соревнованиях по вольной борьбе. 6. Составление сметы на проведение		3 3 3 3 3 3

	соревнований по вольной борьбе. 7. Соблюдение правил техники безопасности при проведении соревнований. 8. Организация медицинского обеспечения во время проведения соревнований по вольной борьбе. 9. Организация и проведение командных соревнований по борьбе. 10. Написание сценариев открытия и закрытия соревнований.		3  3  3
5	Написание и защита рефератов по разделам: 1. Правила составления основных документов необходимых для проведения соревнований по вольной борьбе. 2. Соблюдение техники безопасности при проведении соревнований по вольной борьбе. 3. Сценарии открытия и закрытия соревнований.		5  5  5
6	Зачет (рубежный контроль)		15
	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

К зачету допускается студент, набравший не менее 46 баллов, имея возможность, сдать зачет на «отлично» (15 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом**

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

Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (вольная борьба)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, 3 группы направления подготовки/ специальности 49.03.01 Физическая культура направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной формы (м) обучения*

### VI. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики единоборств.  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 6 семестр.  
Форма промежуточной аттестации: экзамен.

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Тестирование знаний по модулям: 1.Проявления физических качеств в вольной борьбе.		5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам:		
	1. Анализ содержания тренировочного плана подготовки 1-го, 2-го и 3-го годов обучения на начальном этапе подготовки борцов.		5
	2. Обсуждение применения технических средств в подготовке спортсменов занимающихся вольной борьбой.		5
	3. Комплексный анализ необходимых спортсмену двигательных качеств в сложившихся условиях соревнований по вольной борьбе.		5
6. Методология исследовательской деятельности в вольной борьбе		5	
4	Контроль освоения практических навыков:		
	7. Применение разнообразных общеразвивающих и специальных упражнений, их дозировка, сочетание с играми и состязательными формами проведения.		5
	8. Изучение элементов техники борьбы в стойке и партере		5
	9. Подготовка протоколов сдачи контрольно-переводных нормативов по годам обучения на данном этапе.		5
10. Применение тренажеров	в	5	

	тренировочном процессе борцов. 11. Использование мониторов сердечного ритма в тренировке. 12. Организация и проведение НИР в вольной борьбе.		5 5
5	Написание и защита рефератов по разделам: 1. Роль технических средств в подготовке спортсменов занимающихся вольной борьбой. 2. Общая характеристика основных физических качеств. 3. Характеристика основных методов исследования в вольной борьбе.	24-31 недели 32-37 недели 38-43 недели	5 5 5
6	Сдача экзамена (рубежный контроль)	44 неделя	20
	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

К зачету допускается студент, набравший не менее 46 баллов, имея возможность, сдать зачет на «отлично» (15 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (вольная борьба)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, 3 группы направления подготовки/ специальности 49.03.01 Физическая культура направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной формы (м) обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики единоборств.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Тестирование знаний по модулям: 1. Методика обучения в вольной борьбе. 2. Организация процесса обучения в вольной борьбе.		5 5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Особенности применения методов тренировки борцов на различных этапах многолетней подготовки. 2. Виды подготовки борцов. 3. Тренировочный этап (начальной специализации) многолетней подготовки борцов.		5 5 5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Использование основных и дополнительных средств тренировки борцов. 2. Применение методов тренировки в вольной борьбе. 3. Особенности применения методов тренировки борцов на различных этапах многолетней подготовки. 4. Практическое выполнение упражнений общей и специальной физической подготовки в вольной борьбе. 5. Подбор и выполнение упражнений для развития тактических умений, навыков, способностей и тактического мышления в вольной борьбе в стойке. 6. Подбор и выполнение упражнений для развития тактических умений, навыков, способностей и тактического мышления в		5 5 5 5 5 5

	вольной борьбе в партере. 7. Подготовка и проведение занятий на тренировочном этапе (начальной специализации).		5
5	Написание и защита рефератов на темы:		5
	3. Средства и методы тренировки спортсменов и особенности их применения.		5
	4. Роль и значение тактической подготовки в вольной борьбе.		5
	5. Содержание занятий на тренировочном этапе многолетней подготовки борцов.		5
6	Сдача зачета (рубежный контроль)		15
	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

К зачету допускается студент, набравший не менее 46 баллов, имея возможность, сдать зачет на «отлично» (15 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом**

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

**ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА**

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (вольная борьба)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, 3 группы направления подготовки/ специальности 49.03.01 Физическая культура направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной формы (м) обучения*

## I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики единоборств.  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 8 семестр.  
Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Тестирование знаний по модулям: 1. Объективные условия спортивной деятельности в вольной борьбе 2. Структура соревновательной деятельности борца		5 5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Объективные условия спортивной деятельности в вольной борьбе. 2. Отбор в процессе многолетней подготовки юных борцов. 3. Тренировочный процесс на этапе углубленной специализации.		5 5 5
4	Контроль освоения практических навыков: 7. Анализ компонентов соревновательной деятельности в вольной борьбе. 8. Оценка воздействия тренировочных нагрузок. 9. Средства и методы отбора в вольной борьбе. 10. Подготовить батарею тестов и контрольные нормативы для одного из этапов отбора спортсменов, занимающихся вольной борьбой. 11. Разработка план-схемы подготовки учебно-тренировочной группы 1-го года обучения 12. Создание презентации к докладу на конференции по материалам ВКР.		5 5 5 5 5 5
5	Написание и защита рефератов на темы: 3. Компоненты соревновательной		5

	деятельности и оценка их параметров в вольной борьбе. 4. Характеристика тренировочных нагрузок в вольной борьбе. 5. Основные пути отбора в вольной борьбе.		5 5
6	Сдача экзамена (рубежный контроль)		20
	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

К зачету допускается студент, набравший не менее 46 баллов, имея возможность, сдать зачет на «отлично» (15 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (вольная борьба)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 5 курса, 3 группы направления подготовки/ специальности 49.03.01 Физическая культура направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной формы (м) обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики единоборств.  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 9 семестр.  
Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Тестирование знаний по модулям: 1. Тренировочные нагрузки в вольной борьбе.		5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 4. Основы управления подготовкой спортсменов занимающихся вольной борьбой. 5. Прогнозирование спортивных результатов и его значение в вольной борьбе. 6. Содержание и направленность тренировочного процесса на этапе спортивного совершенствования. 7. Значение моделирования спортивной деятельности и его особенности в вольной борьбе.		5 5 5 5
4	Контроль освоения практических навыков: 7. Составление примерного годового плана подготовки сборной команды ведомства, страны. 8. Прогнозирование спортивного результата в вольной борьбе. 9. Разработка дневных циклов тренировок по вольной борьбе. 10. Разработка недельных циклов тренировок по вольной борьбе. 11. Проведение тренировочных занятий по вольной борьбе в группах спортивного совершенствования 12. Анализ результатов по вольной борьбе на чемпионатах мира и олимпийских играх.		5 5 5 5 5 5

5	Написание рефератов на темы:		
	4. Планирование подготовки в вольной борьбе.		5
	5. Прогнозирование спортивных результатов в вольной борьбе.		5
	6. Структура годового цикла на этапе совершенствования спортивного мастерства.		5
	7. Особенности моделирования в вольной борьбе.		5
6	<b>Зачет (рубежный контроль)</b>		15
	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

К зачету допускается студент, набравший не менее 46 баллов, имея возможность, сдать зачет на «отлично» (15 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом**

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (вольная борьба)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 5 курса, 3 группы направления подготовки/ специальности 49.03.01 Физическая культура направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной формы (м) обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики единоборств.  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 10 семестр.  
Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

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

5	Написание рефератов на темы: 3. Содержание и направленность профессиональной подготовки тренера по борьбе. 4. Основные причины спортивных травм на тренировках и соревнованиях по вольной борьбе. 5. Создание имиджа современного борца.		5 5 5
6	Сдача экзамена ( <b>рубежный контроль</b> )		20
	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

К зачету допускается студент, набравший не менее 46 баллов, имея возможность, сдать зачет на «отлично» (15 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

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



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

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

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

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *заочная*

Год набора 2016г.

Москва – 2016 г.

*Содержание Аннотации рабочей программы дисциплины (модуля) заполняется в соответствии с рабочей программы дисциплины (модуля).*

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

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

**Цель освоения дисциплины (модуля):**

Целью освоения дисциплины (модуля) «**Теория и методика вольной борьбы**» является – обеспечить освоение учебно-практического материала, необходимого для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 - "Физическая культура" для работы в детско-юношеских спортивных школах (СШ), спортивных школах олимпийского резерва (СШОР), и средних специальных учебных заведениях, владеющих теоретическими знаниями научных достижений в нашей стране и за рубежом и умеющих на практике эффективно воздействовать на ход подготовки спортсменов различного возраста, пола и квалификации.

Данная дисциплина реализуется на русском языке.

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

В результате освоения дисциплины, студент должен обладать следующими компетенциями:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

способность совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного

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

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

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

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

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

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

##### Заочная форма обучения

№	Разделы (модули) дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (вольной борьбы)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Формы промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная	Контроль	
1	Введение в дисциплину «Теория и методика вольной борьбы»	1	2	2	49		Зачет
2	«Обеспечение учебно-тренировочного процесса и соревнований в вольной борьбе»	1		6	66		
3	«Классификация, систематика и терминология в вольной борьбе»	1		4	68		
4	«Тренировочное занятие по вольной борьбе»	2	2	4	30	9	Экзамен
5	«Оздоровительная направленность вольной борьбы»	2	2	10	43		
6	«Основы техники вольной борьбы»	3	2	10	77		Зачет
7	«Основы тактики вольной борьбы»	3	2	6	73		
8	«Рекреация в вольной борьбе»	4		8	64	9	Экзамен

9	«Задачи и организация НИР и УИРС по вольной борьбе»	4	2	8	72		
10	«Методика обучения в вольной борьбе»	5		4	32		<b>Зачет</b>
11	«Методика обучения тактике в вольной борьбе»	5		4	39		
12	«Программирование процесса обучения борцов»	5	2	4	30		
13	«Организация и проведение соревнований»	5		4	32		
14	«Тренировочный процесс в группах начальной подготовки»	6	2	4	13	9	
15	«Применение технических средств в тренировке борцов»	6	2	2	14		
16	«Характеристика проявлений двигательных и психических качеств в вольной борьбе»	6		4	14		
17	«Методики исследования в вольной борьбе»	6		4	32		
18	«Спортивная тактика в вольной борьбе»	7		4	32		<b>Зачет</b>
19	«Средства и методы спортивной тренировки в вольной борьбе»	7	2	2	59		
20	«Виды подготовки борцов»	7		4	32		
21	«Тренировочный этап (начальная специализация) многолетней подготовки борцов»	7		4	32		
22	«Объективные условия спортивной деятельности в вольной борьбе»	8		4	32	9	
23	«Отбор в процессе многолетней подготовки борцов»	8	2	4	30		
24	«Тренировочной этап (углубленная специализация) многолетней подготовки	8	2	4	39		

	борцов»						
<b>25</b>	«Подготовка выпускной квалификационной работы»	<b>8</b>		<b>4</b>	<b>32</b>		
<b>26</b>	«Управление подготовкой борцов»	<b>9</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>32</b>		<b>Зачет</b>
<b>27</b>	«Прогнозирование спортивных результатов борцов»	<b>9</b>		<b>4</b>	<b>32</b>		
<b>28</b>	«Тренировочный процесс на этапе совершенствования спортивного мастерства»	<b>9</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>54</b>		
<b>29</b>	Модуль 32 «Моделирование спортивной деятельности борца»	<b>9</b>		<b>4</b>	<b>32</b>		
<b>30</b>	«Профессионально-педагогическая деятельность тренера по вольной борьбе»	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>21</b>	<b>9</b>	
<b>31</b>	«Профессионально-педагогическая деятельность тренера по вольной борьбе»	<b>10</b>		<b>8</b>	<b>10</b>		
<b>32</b>	«Рекреация борцов»	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>30</b>		
<b>33</b>	«Агитация и пропаганда»	<b>10</b>		<b>4</b>	<b>17</b>		
<b>34</b>	«Фармакология в вольной борьбе»	<b>10</b>		<b>4</b>	<b>32</b>		
<b>35</b>	«Подготовка и апробация выпускной квалификационной работы»	<b>10</b>		<b>8</b>	<b>28</b>		

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



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

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

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *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  
ТИМ единоборств  
(наименование)  
Протокол № 32 от «19» апреля 2017 г.

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

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

Составитель:

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

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

\_\_\_\_\_

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

Рецензент:

\_\_\_\_\_

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

### 1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины (модуля) «Теория и методика вольной борьбы» является – обеспечить освоение учебно-практического материала, необходимого для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 - "Физическая культура" для работы в детско-юношеских спортивных школах (СШ), спортивных школах олимпийского резерва (СШОР), и средних специальных учебных заведениях, владеющих теоретическими знаниями научных достижений в нашей стране и за рубежом и умеющих на практике эффективно воздействовать на ход подготовки спортсменов различного возраста, пола и квалификации.

Данная дисциплина реализуется на русском языке.

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

Учебная дисциплина «Теория и методика вольной борьбы» относится к профессиональному циклу базовой части основной образовательной программы (ООП) бакалавриата. Особое место данной дисциплины в подготовке бакалавра обусловлено необходимостью формирования у выпускников современных взглядов при решении сложных задач в различных ситуациях их спортивно-педагогической деятельности в области вольной борьбы.

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

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
<b>1</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
<b>ОПК-3</b>	<i>Знать:</i> - основы теории и методики физической культуры и спорта; - принципы и методы обучения; - медико-биологические и психолого-педагогические особенности различных категорий занимающихся; - требования стандартов спортивной подготовки в избранном виде спорта.	4  6 7		
	<i>Уметь:</i> - применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической культуры и спорта;	2		

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

	<p>сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методы научного анализа и обработки результатов исследований;</li> <li>- методы формулирования и представления обобщений и выводов.</li> </ul>			
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта</li> <li>- применять апробированные методики проведения научных исследований в сфере физической культуры и спорта;</li> <li>- интерпретировать результаты научных исследований с точки зрения адаптации организма к физической активности;</li> <li>- применять методы обработки результатов исследований, проводить научный анализ результатов исследований, формулировать и представлять обобщения и выводы.</li> </ul>	1 6 8		
	<p>Владеть: методикой проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик.</p>			
<b>ПК-8</b>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки;</li> <li>- медико-биологические и психологические основы и технологии тренировки в избранном виде спорта;</li> <li>- санитарно-гигиенические нормы и требования при осуществлении деятельности в сфере физической культуры и спорта.</li> </ul>	1		
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать на занятиях избранным видом спорта знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основ тренировки;</li> <li>- соблюдать санитарно-гигиенических нормы и требования в профессиональной деятельности.</li> </ul>			
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умениями осуществлять тренерскую деятельность в избранном виде спорта с учетом теоретико-методических, медико-биологических и психологических основ спортивной тренировки;</li> <li>- современными технологиями тренировки в избранном виде спорта;</li> <li>- умениями соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования, предъявляемые к физкультурно-спортивной деятельности.</li> </ul>			
<b>ПК-9</b>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- психологические аспекты обучения, воспитания и формирования мотивации к занятиям избранным видом спорта;</li> </ul>	4 5 8		

	<i>- методы воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции.</i>			
	<i>Уметь: использовать полученные знания в области психологии физической культуры и спорта в практической работе со спортсменами в целях формирования у них мотивации к занятиям избранным видом спорта и воспитания моральных принципов честной спортивной конкуренции.</i>			
	<i>Владеть:</i> <i>- умением формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта;</i> <i>- методами воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции.</i>			
<b>ПК-10</b>	<i>Знать:</i> <i>- теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки;</i> <i>- методики отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта;</i> <i>- современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.</i>	6		
	<i>Уметь:</i> <i>- эффективно применять педагогические методы (тесты) при отборе;</i> <i>- определять предрасположенность к занятиям определенными видами спорта;</i> <i>- анализировать и прогнозировать спортивную одаренность (способности) ребенка;</i> <i>- использовать антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта.</i>			
	<i>Владеть: умением реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.</i>			
<b>ПК-11</b>	<i>Знать:</i> <i>- федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта, примерные программы подготовки по виду спорта;</i> <i>- закономерности становления спортивного мастерства и формирования адаптационных процессов в ведущих функциональных системах;</i> <i>- содержание тренировочного процесса на этапах детско-юношеского и массового спорта;</i> <i>- медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку на этапах детско-юношеского и массового спорта;</i> <i>- методы планирования тренировочного процесса.</i>	3		
	<i>Уметь:</i>			

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- подбирать средства и методы, адекватные поставленным тренировочным задачам;</li> <li>- разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий;</li> <li>- использовать современные информационные и компьютерные технологии при разработке тренировочных планов (спортивной подготовки).</li> </ul>	6 7		
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками разработки перспективных и оперативных планов и программ конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта;</li> <li>- информационными и компьютерными технологиями при разработке документов планирования;</li> <li>- навыками построения перспективных и оперативных планов и программ на основе объективных форм контроля и оценки спортивной формы и уровня физической подготовленности.</li> </ul>			
<b>ПК-13</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- виды и методы педагогического контроля и учета его результатов;</li> <li>- содержание и организацию педагогического контроля в избранном виде спорта;</li> <li>- актуальные технологии управления состоянием спортсмена.</li> </ul>	7		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разрабатывать батареи тестов для различных видов педагогического контроля и организовывать их проведение;</li> <li>- пользоваться профессиональным инструментарием для сбора информации;</li> <li>- фиксировать, анализировать и обобщать результаты педагогического контроля;</li> <li>- находить организационные решения для коррекции состояния занимающихся.</li> </ul>			
	<p><i>Владеть:</i> способностью использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию.</p>			
<b>ПК-14</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы теории и методики спортивной тренировки в избранном виде спорта;</li> <li>- средства и методы физической, технической и тактической подготовки в избранном виде спорта.</li> </ul>	3		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий;</li> <li>- в соответствии с особенностями избранного вида спорта демонстрировать технику движений, технико-тактические действия и средства выразительности.</li> </ul>			
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в соответствии с особенностями избранного вида спорта владеть техникой движений, технико-</li> </ul>			

	<p><i>тактическими действиями, средствами выразительности;</i></p> <p><i>- способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство.</i></p>			
<b>ПК-15</b>	<p><i>Знать:</i></p> <p><i>- средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности;</i></p> <p><i>- эффективные средства и методы индивидуальной спортивной подготовки.</i></p>	7		
	<p><i>Уметь:</i></p> <p><i>- осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности;</i></p> <p><i>- сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности.</i></p>			
	<p><i>Владеть:</i></p> <p><i>- навыками самоконтроля в процессе индивидуальной спортивной деятельности;</i></p> <p><i>- средствами и методами сохранения оптимального уровня спортивной подготовленности, необходимой для осуществления эффективной профессиональной деятельности. - организовывать и проводить физкультурные и спортивные мероприятия;</i></p> <p><i>- организовывать и проводить физкультурные и спортивные мероприятия.</i></p>			
<b>ПК-26</b>	<p><i>Знать:</i></p> <p><i>- технологию составления планов оснащения физкультурно-спортивной организации оборудованием, экипировкой и инвентарем;</i></p> <p><i>- функции и основные принципы подбора инвентаря и экипировки;</i></p> <p><i>- методы составления финансовых документов.</i></p>	1 4		
	<p><i>Уметь:</i></p> <p><i>- составлять служебную документацию и технические заявки на приобретение физкультурно-спортивный экипировки, инвентарь, оборудования;</i></p> <p><i>- осуществлять качественный уход за применяемыми в профессиональной деятельности оборудованием и инвентарем;</i></p> <p><i>- выбирать необходимое оборудование, экипировку, инвентарь, исходя из технических характеристик, грамотно оценивать предлагаемые аналоги;</i></p> <p><i>- работать с нормативными документами, относящимися к профессиональной деятельности.</i></p>			
	<p><i>Владеть:</i></p> <p><i>- навыками безопасной и эффективной работы и качественного ухода за оборудованием и инвентарем.</i></p> <p><i>- навыками составления планово-финансовых документов по приобретению оборудования, инвентаря и экипировки.</i></p>			
<b>ПК-28</b>	<p><i>Знать:</i></p> <p><i>- методы и средства сбора информации, а также основные источники информации о физической культуре и спорте;</i></p>	2		

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- основные актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта;</li> <li>- принципы организации и проведения научно-исследовательских работ;</li> <li>- основы теории планирования эксперимента;</li> <li>- способы статистической обработки полученных результатов.</li> </ul>			
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать, правильно организовать и провести научный эксперимент по определению эффективности различных видов деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик;</li> <li>- статистически обрабатывать и анализировать результаты;</li> <li>- осуществлять научный анализ, обобщение и оформление результатов исследований;</li> <li>- использовать информационные технологии для планирования и коррекции процессов профессиональной деятельности, контроля состояния занимающихся.</li> </ul>			
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками получения и первичной обработки информации о достижениях в сфере ФКиС из различных источников;</li> <li>- основами организации и проведения научно-исследовательских работ;</li> <li>- навыками рационального использования учебно-лабораторного и управленческого оборудования, специальной аппаратуры и инвентаря, современной компьютерной техникой.</li> <li>- использования информационных технологий для планирования и коррекции процессов профессиональной деятельности;</li> <li>- навыками дифференцированного подхода к решению (проблематики) возникающих вопросов в профессиональной деятельности.</li> </ul>			
<b>ПК-30</b>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принципы организации научного исследования;</li> <li>- основы научного поиска, обработки и систематизации данных.</li> </ul>	4		
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проводить научно-обоснованную оценку имеющихся результатов;</li> <li>- использовать методы педагогической, психологической и функциональной диагностики, изучать коллектив и индивидуальные особенности занимающихся.</li> </ul>	6		
	<p>Владеть: опытом научного анализа и применения научных данных в практической деятельности.</p>	8		

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

#### 4.1 Очное обучение

Общая трудоемкость дисциплины составляет 47зачетных единиц, экзамены – 36 часов, аудиторных занятий – 664 часов, самостоятельная работа студентов – 992часов.

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

№	Разделы (модули) дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (вольной борьбы)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Контроль	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра); форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Л	П	СРС			
<b>I курс</b>	<b>Всего:243 час (6,75 зачетных единиц)</b>	<b>1</b>	<b>14</b>	<b>66</b>	<b>163</b>		<b>Зачет</b>	
1.1	Модуль 1 (1,75 зачетных единиц – 63 часа) Введение в дисциплину «Теория и методика вольной борьбы»		4	12	47		Семинар	
1.2	Модуль 2 (1,5 зачетная единица - 54 часа) «Обеспечение учебно-тренировочного процесса и соревнований в вольной борьбе»		2	14	38		Семинар	
1.3	Модуль 3 (1 зачетная единица – 36 часов) «Классификация, систематика и терминология в вольной борьбе»		2	16	18		Фронтальный письменный Семинар	
1.4	Модуль 4 (1 зачетная единица –36 часов) «Тренировочное занятие по вольной борьбе»		2	14	20		Фронтальный письменный Семинар	

1.5	Модуль 5 (1,5 зачетных единиц – 54 часа) «Оздоровительная направленность вольной борьбы»		4	10	40		Семинар
<b>I курс</b>	<b>Всего:279 часов (7,75 зачетных единиц)</b>	<b>2</b>	<b>22</b>	<b>78</b>	<b>170</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
1.6	Модуль 6 (2 зачетных единицы – 72 часа) «Основы техники вольной борьбы»		8	20	44		Семинар
1.7	Модуль 7 (2 зачетных единицы – 72 часа) «Основы тактики вольной борьбы»		6	20	46		Семинар
1.8	Модуль 8 (1 зачетная единица – 36 часов) «Рекреация борцов»		4	14	12		Семинар
1.9	Модуль 9 (1,75 зачетных единиц – 63 часа) «Задачи и организация НИР и УИРС по вольной борьбе»		4	18	41		Фронтальный устный
1.10	Модуль 10 (1 зачетная единица – 36 часов) «Семестровый экзамен для студентов первого курса»				27	9	Экзамен
<b>Всего за I курс: 522 часов (14,5 зачетных единиц)</b>			<b>36</b>	<b>144</b>	<b>233</b>	<b>9</b>	
<b>II курс</b>	<b>Всего:171 часо (3,75 зачетных единиц)</b>	<b>3</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>45</b>		<b>Зачет</b>
2.1	Модуль 11 (1 зачетная единица – 36 часа) «Методика обучения в вольной борьбе»		6	18	12		Семинар

2.2	Модуль 12 (1 зачетные единицы – 36 часов) «Методика обучения тактике в вольной борьбе»		4	18	14		Семинар
2.3	Модуль 13 (0,75 зачетная единица – 36 часов) «Программирование процесса обучения борцов»		4	18	5		Фронтальный письменный
2.4	Модуль 14 (1 зачетная единица - 36 часов) «Организация и проведение соревнований»		4	18	14		Фронтальный устный
<b>II курс</b>	<b>Всего:171 час (4,75 зачетных единиц)</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	<b>72</b>	<b>76</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
2.5	Модуль 15 (1 зачетная единица - 36 часов) «Тренировочный процесс в группах начальной подготовки»		4	12	20		Фронтальный практический
2.6	Модуль 16 (0,75 зачетных единицы - 27 часов) «Применение технических средств в тренировке борцов»		2	12	13		Выборочный устный
2.7	Модуль 17 (1 зачетная единица - 36 часов) «Характеристика проявлений двигательных и психических качеств в вольной борьбе»		4	28	4		Семинар
2.8	Модуль 18 (1 зачетная единица - 36 часов) «Методики исследования в вольной борьбе»		4	20	12		Индивидуальный письменный

2.9	Модуль 19 (1 зачетная единица - 36 часов) «Семестровый экзамен для студентов второго курса»				27	9	Экзамен
<b>Всего за II курс: 306 часов (8,5 зачетных единиц)</b>			<b>32</b>	<b>144</b>	<b>121</b>	<b>9</b>	
<b>III курс</b>	<b>Всего:252 часа (7 зачетных единиц)</b>	<b>5</b>	<b>28</b>	<b>64</b>	<b>160</b>		<b>Зачет</b>
3.1	Модуль 20 (2зачетные единицы - 72 часа) «Спортивная тактика в вольной борьбе»		8	12	52		Устный выборочный
3.2	Модуль 21 (2 зачетные единицы – 72 часа) «Средства и методы спортивной тренировки в вольной борьбе»		8	12	52		Семинар
3.3	Модуль 22 (1,5 зачетные единицы – 54 часа) «Виды подготовки борцов»		6	28	20		Семинар
3.4	Модуль 23 (1,5 зачетная единица – 54 часа) «Тренировочный этап (начальная специализация) многолетней подготовки борцов»		6	12	36		Фронтальный практический
<b>III курс</b>	<b>Всего:162 часов (4,5 зачетных единиц)</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>52</b>	<b>93</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
3.5	Модуль 24 (0,75 зачетная единица – 27 часов) «Объективные условия спортивной деятельности в вольной борьбе»		2	12	13		Семинар
3.6	Модуль 25 (0,75 зачетных единиц -		2	12	13		Семинар

	27 часов) «Отбор в процессе многолетней подготовки борцов»						
3.7	Модуль 26 (1 зачетная единица - 36 часов) «Тренировочной этап (углубленная специализация) многолетней подготовки борцов»		2	14	20		Фронтальный практический
3.8	Модуль 27 (1 зачетные единицы – 36 часов) «Подготовка выпускной квалификационной работы»		2	14	20		Фронтальный письменный
3.9	Модуль 28 (1 зачетная единица - 36 часов) «Семестровый экзамен для студентов третьего курса»				27	9	Экзамен
<b>Всего за III курс: 414 часов (11,5 зачетных единиц)</b>			<b>36</b>	<b>116</b>	<b>253</b>	<b>9</b>	
<b>IV курс</b>	<b>Всего:252 часа (7 зачетных единиц)</b>	<b>7</b>	<b>18</b>	<b>62</b>	<b>172</b>		<b>Зачет</b>
4.1	Модуль 29 (2 зачетных единицы – 72 часа) «Управление подготовкой борцов»		4	12	56		Семинар
4.2	Модуль 30 (2 зачетных единицы– 72 часа) «Прогнозирование спортивных результатов борцов»		4	12	56		Выборочный письменный
4.3	Модуль 31 (1,5 зачетная единица – 54 часа) «Тренировочный процесс на этапе совершенствования спортивного мастерства»		4	12	38		Фронтальный практический

4.4	Модуль 32 (1 зачетная единица – 36 часов) «Моделирование спортивной деятельности борца»		2	12	22		Фронтальный письменный
4.5	Модуль 33 (0,5 зачетной единицы - 18 часов) «Профессионально-педагогическая деятельность тренера по вольной борьбе»		4	14	-		Семинар
<b>IV курс</b>	<b>Всего:198 часов (5,5 зачетных единиц)</b>	<b>8</b>	<b>18</b>	<b>58</b>	<b>113</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
4.5	Модуль 33 (0,5 зачетных единицы - 18 часов) «Профессионально-педагогическая деятельность тренера по вольной борьбе»			8	10		Семинар
4.6	Модуль 34 (1 зачетная единица – 36 часов) «Рекреация борцов»		6	10	20		Семинар
4.7	Модуль 35 (1 зачетная единица – 36 часов) «Агитация и пропаганда»		6	14	16		Фронтальный письменный
4.8	Модуль 36 (1 зачетная единица – 36 часов) «Фармакология в вольной борьбе»		6	18	12		Выборочный письменный
4.9	Модуль 37 (1 зачетная единица - 36 часов) «Подготовка и апробация выпускной квалификационной работы»			10	26		Фронтальный устный
4.10	Модуль 38 (1 зачетная единица - 36 часов)				27	9	Экзамен

	«Семестровый экзамен для студентов четвертого курса»						
	<b>Всего за IV курс: 450 часов (12,5 зачетных единиц)</b>	<b>36</b>	<b>120</b>	<b>285</b>	<b>9</b>		
	<b>Всего за курс: 1440 часов</b>	<b>140</b>	<b>524</b>	<b>992</b>	<b>36</b>		

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

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

- 1. Модуль 1 (1,75 кредит – 63 часа). Введение в дисциплину «Теория и методика вольной борьбы» Лекции – 4 часа, практические занятия – 12 часов, самостоятельная работа студентов – 47 часов.**

**1.1. Содержание курса «Теория и методика вольной борьбы». Практические занятия – 4, самостоятельная работа студентов – 20 часов.**

### *Практические занятия – 4 часа*

Разбор основных разделов программы обучения.

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

Ознакомление с техническими средствами используемыми студентами в процессе обучения.

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

### *Самостоятельная работа студентов – 20 часов*

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

**1.2. Вольная борьба в системе физического воспитания. практические занятия – 4 часа, самостоятельная работа студентов – 13 часов.**

### *Практические занятия – 4 часа*

Анализ регламентов соревнований по вольной борьбе, особенностей соревновательных упражнений .

Определение основных качеств необходимых для успешного выступления спортсмену в соревнованиях.

Основные показатели физического развития и функционального состояния борцов

***Самостоятельная работа - 13 часов***

1. Выявить уровень результатов выступления в вольной борьбе у сильнейших борцов России и мира, а также динамику его изменения.
2. Получение данных о возрасте участников финалов Чемпионатов России и мира, как показателя спортивного долголетия спортсменов занимающихся вольной борьбой.

**1.3. Формирование вольной борьбы как олимпийского вида.  
Лекция – 4 часа, практические занятия – 4, самостоятельная работа студентов – 14 часов**

***Лекция – 4 часа***

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

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

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

Перспективы дальнейшего развития вольной борьбы.

Национальные виды борьбы.

***Практические занятия – 4 часов***

1. Борьба как вид состязаний древних олимпиад. Дебют советских борцов на Олимпийских играх, первые успехи на международных спортивных соревнованиях и достижения на мировой спортивной арене – 2 часа.

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

***Самостоятельная работа - 14 часов***

Задания для внеаудиторной самостоятельной работы студентов:

1. Создать рейтинговый список по количеству побед на чемпионатах мира десятки выдающихся борцов России и мира.
2. Составить хронологию основных изменения правил соревнований по вольной борьбе.

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

**2. Модуль 2 (1,5 кредит – 54 часа) Обеспечение учебно-тренировочного процесса и соревнований в вольной борьбе. - Лекция – 2 часа, практические занятия – 14 часов, самостоятельная работа студентов – 38 часов.**

**2.1 Травматизм и безопасность на занятиях вольной борьбой – лекция – 2 часа, практические занятия – 8 часа, самостоятельная работа студентов – 18 часов.**

#### *Лекция – 2 часа*

Причины травматизма на занятиях борьбой. Страховка и самостраховка как основа безопасности на занятиях борьбой в условиях проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований. Специальные упражнения для овладения навыками страховки и самостраховки.

Методические и организационные требования, направленные на предупреждение травм. Требования к местам занятий, спортивная форма борца. Значение взаимопомощи для профилактики травматизма.

Оздоровительный аспект в занятиях спортивной борьбой. Врачебный и педагогический контроль за состоянием здоровья занимающихся. Самоконтроль спортсмена. Обеспечение режима, питания, двигательной активности, сна и отдыха занимающихся. Совмещение занятий борьбой с другими видами деятельности.

#### *Практические занятия – 8 часов*

Значение страховки и самостраховки в предупреждении травматизма в борьбе -2 часа.

Страховка в учебных, учебно-тренировочных, тренировочных и соревновательных условиях в зависимости от уровня подготовленности занимающихся - 2 часа.

Специфическое значение страховки и самостраховки при изучении отдельных приемов и при решении конкретных тактико-технических задач в условиях спортивного поединка - 2 часа.

Специальные упражнения для овладения навыками страховки и самостраховки. – 2 часа.

#### *Самостоятельная работа студентов - 18 часов*

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

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

## **2.2. Специальные упражнения борца. Практические занятия – 6 часа, самостоятельная работа студентов – 20 часов**

### ***Практические занятия – 6 часов***

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

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

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

### ***Самостоятельная работа студентов - 20 часов***

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

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

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

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

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

## **3. Модуль 3 (1 кредит – 36 часов) Классификация, систематика и терминология в вольной борьбе. Лекция – 2 часа, практические занятия – 16 часов, самостоятельная работа студентов – 18 часов.**

**3.1. Классификация, систематика и терминология в вольной борьбе. Лекция – 2 часа, практические занятия – 4 часа, самостоятельная работа студентов - 6 часов**

### ***Лекция – 2 часа***

Содержание понятий «классификация», «систематика» и «терминология» в вольной борьбе.

Техника как важнейший объект классифицирования в борьбе. Процесс классифицирования техники вольной борьбы. Классификация техники и тактики, общеразвивающих и специальных упражнений.

Анализ классификации, её свойства (иерархическое деление, субординация, соподчинение и гибкость).

Международная терминология, ее применение и связь с отечественной терминологией.

### ***Практические занятия – 4 часа***

Многоуровневая классификационная схема техники спортивной борьбы.

Терминология техники спортивной борьбы и ее разновидности -2 часа.

Порядок образования полных названий приемов техники спортивной борьбы.

Подклассы приемов техники, относящихся ко всем видам спортивной борьбы

Иерархическое построение классификации техники спортивной борьбы и ее методическое значение.

Субординация как свойство классификационной схемы техники спортивной борьбы

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

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

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

1. Перерисовать схему классификации техники вольной борьбы и проанализировать ее – 2 часа.

2. Разработать правила образования названий технических действий в борьбе. – 2 часа.

3. Выписать основные термины, характеризующие соревновательную деятельность борцов вольного стиля – 2 часа.

**3.2. Специальные термины, востребованные в обучении и тренировке спортсменов в вольной борьбе. Практические занятия – 4 часа, самостоятельная работа студентов 6 часов**

### ***Практические занятия – 4 часа***

Выделение основных терминов наиболее используемых при обучении борцов. Назначение формализованных терминов и их преимущество перед сленговыми выражениями. Освоение терминов как многоэтапный процесс подготовки борцов. Наиболее востребованные и значимые среди составов

терминов понятия, позволяющие специализировать информацию к специфической деятельности в вольной борьбе.

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

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

### **3.3. Судейская терминология. Практические занятия – 8 часов, самостоятельная работа студентов – 6 часов**

#### ***Практические занятия – 8 часов***

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

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

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

### **4. Модуль 4 (1 кредит – 36 часов) Тренировочное занятие по вольной борьбе. Лекция – 2 часа, практические занятия – 14 часов, самостоятельная работа студентов – 20 часов.**

#### **4.1. Структура учебно-тренировочного занятия в вольной борьбе. Лекция – 2 часа, самостоятельная работа студентов - 4 часа**

##### ***Лекции – 2 часа***

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

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

Последовательность действий тренера и спортсмена при решении основных задач поставленных на учебно-тренировочном занятии.

Конкретизация методов и методических приемов, отражающих условия проведения занятий в вольной борьбе .

Определение наиболее эффективной формы организации занятия.

#### ***Самостоятельная работа студентов -4 часа***

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

**4.2. Задачи и содержание частей занятия по вольной борьбе. Практические занятия – 4 часов, самостоятельная работа студентов - 4 часа**

#### ***Практические занятия – 4 часа***

1. Постановка образовательных, оздоровительных и воспитательных задач при подготовке к учебно-тренировочным занятиям по вольной борьбе. Ознакомление с формой написания конспектов. Изучение примерных конспектов занятий по вольной борьбе – 2 часа.

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

#### ***Самостоятельная работа студентов - 4 часа***

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

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

**4.3. Организация и методика проведения частей занятий по вольной борьбе. Практические занятия – 4 часов, самостоятельная работа студентов – 4 часа**

#### ***Практические занятия – 4 часа***

Проведение подготовительных частей учебно-тренировочных занятий по вольной борьбе – 4 часа.

#### ***Самостоятельная работа студентов – 4 часа***

1. Проведение заключительных частей занятий по вольной борьбе – 4 часа.

**4.4. Обеспечение безопасности при обучении вольной борьбе. Практические занятия – 2 часа, самостоятельная работа студентов – 4 часа**

#### ***Практические занятия – 2 часа***

1. Подробный анализ инструкций безопасности на занятиях по вольной борьбе на ковре. Изучение правил безопасного при занятиях со спортивными снарядами. – 2 часа.

***Самостоятельная работа студентов – 4 часа***

Доклад с презентацией по технике безопасности на занятиях по вольной борьбе на ковре. – 2 часа.

Сбор материала к докладу и подготовка презентации по технике безопасности на занятиях со спортивными снарядами. – 2 часа.

**4.5. Гигиенические нормы для специализированных помещений, в которых проводятся занятия по вольной борьбе. Практические занятия – 4 часов, самостоятельная работа студентов - 4 часа.**

***Практические занятия – 4 часа***

Анализ санитарно-гигиенических требований для помещений при занятиях борьбой– 4 часа.

***Самостоятельная работа студентов - 4 часа***

Описание гигиенических требований к тренировочному залу – 4 часа.

**5. Модуль 5 (1,5 кредит – 54 часа) Оздоровительная направленность вольной борьбы. Лекция – 4 часа, практические занятия – 10 часов, самостоятельная работа студентов – 40 часа**

**5.1. Разностороннее развитие личности средствами вольной борьбы. Лекция – 4 часа, практические занятия – 4 часа, самостоятельная работа студентов - 13 часов**

***Лекции – 4 часа***

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

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

Способность переносить большие нагрузки, имеющие разнонаправленное воздействие.

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

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

#### ***Практические занятия – 4 часов***

1. Составить план тренировок и занятий в университете на дневной и недельный цикл. Обсуждение соревновательных ситуаций формирующих личностные качества борца – 2 часа.
2. Описание сторон тренировочного процесса способствующих развитию личностных качеств борца. Особенности формирования личностных качеств на тренировках по борьбе. – 2 часа.

#### ***Самостоятельная работа студентов - 13 часов***

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

**5.2. Оздоровительный эффект от любительских занятий вольной борьбой. Практические занятия – 4 часов, самостоятельная работа студентов - 13 часов**

#### ***Практические занятия – 4 часа***

1. Изучение факторов влияющих на разностороннее развитие организма борца. Ознакомление с показателями физического развития и функционального состояния борца - 2 часа.
2. Тестирование психических функций группы занимающихся борьбой. Сравнение данных показателей с представителями других видов спорта. Тестирование двигательных качеств группы занимающихся вольной борьбой. Сравнение данных с представителями других видов спорта – 2 часа.

#### ***Самостоятельная работа студентов - 13 часа***

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

**5.3. Создание оздоровительных центров на базе спортивных клубов по борьбе. Практические занятия – 2 часа, самостоятельная работа студентов – 14 часов**

#### ***Практические занятия – 2 часа***

1. Описание оздоровительного воздействия спортивной борьбы. Комплексный эффект спортивной борьбы на оздоровление организма занимающихся. Разработка основных принципов оздоровительного подхода при занятиях борьбой - 2 часа.

#### ***Самостоятельная работа студентов – 14 часов***

1. Обсуждение примерных конспектов занятий спортивной борьбой оздоровительной направленности.

2. Составление примерных конспектов занятий вольной борьбой оздоровительной направленности.

## 1 КУРС, ВТОРОЙ СЕМЕСТР

### **6. Модуль 6 (2 кредита – 72 часов) Основы техники вольной борьбы** **Лекции – 8 часа, практические занятия – 20 часов, самостоятельная работа студентов – 44 часа.**

#### *Лекция – 8 часов*

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

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

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

#### *Практические занятия – 20 часов*

1. Просмотр демонстрационных материалов по технике проведения приемов борцов вольного стиля в учебно-тренировочных и соревновательных поединках. – 6 часов.

2. Практический разбор техники борьбы и подготовительных действий для выполнения приемов в стойке и партере.- 4 часа

3. Практический разбор техники борьбы выполняемой борцами на соревнованиях. – 4 часа.

4. Особенности проведения технических действий борцами различного телосложения, весовых категорий и возраста. – 4 часа.

5. Биомеханический анализ техники из различных классификационных групп приемов. – 2 часа

#### *Самостоятельная работа студентов - 44 часа*

Овладение техническими действиями в стойке и партере, совершенствование техники борьбы в различных условиях.

### **7. Модуль 7 (2 кредита – 72 часа) Основы тактики вольной борьбы.** **Лекции – 6 часа, практические занятия – 20 часов, самостоятельная работа студентов – 46 часов.**

#### *Лекция – 6 часа*

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

участия в соревнованиях, тактика ведения схватки, тактика проведения приемов.

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

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

Приемы психологического воздействия на соперника и маскировка своих намерений.

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

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

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

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

### ***Практические занятия – 20 часов***

1. Анализ содержания и структуры разделов тактики вольной борьбы (тактика проведения приемов, тактика ведения схваток, тактика участия в соревнованиях). – 6 часов.

2. Благоприятные условия для выполнения технических действий, способы их подготовки при защитных действиях противника, при атакующих действиях, при борьбе на краю ковра, при утомлении противника. – 6 часов.

3. Тактический план схватки. Элементы, необходимые для составления и реализации тактического плана схватки. Тактический план схватки с неизвестным противником. – 6 часов.

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

### ***Самостоятельная работа студентов - 46 часов***

Овладение тактическими действиями в стойке и партере. -10 часов.

Совершенствование тактики борьбы в различных условиях.- 6 часов.

Тактические приёмы: разведка, угроза, сковывание, атака, повторная атака, обман, двойной обман, вызов и др. – 10 часов.

Элементы тактики: цель, разведка, оценка ситуации, планирование основных, дополнительных (запасных) вариантов действий, реализация замыслов. -8 часов.

Тактические действия, необходимые для проведения приемов в стойке или партере:

1. Тактика взятия захвата. – 2 часа.
2. Тактический маневр. – 2 часа.
3. Тактическая подготовка. -2 часа.
4. Вход в ситуацию начала атаки (атакующего приема). -2 часа.

**8. Модуль 8 (1 кредит – 36 часов) Рекреация в вольной борьбе.  
Лекции – 4 часа, практические занятия – 14 часов,  
самостоятельная работа студентов – 12 часов.**

*Лекция – 4 часа*

Применение средств и методов восстановления спортивной работоспособности как ведущий фактор оптимизации подготовки спортсменов.

Применение средств восстановления в соответствии с особенностями тренировочных нагрузок (направленность, объем, интенсивность, продолжительность, нервно-эмоциональная напряженность и др.), состояния спортсмена (пол, возраст, уровень тренированности, индивидуальные особенности и пр.), экологическими факторами окружающей среды.

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

*Практические занятия – 14 часов.*

Активное воздействие на темпы восстановления непосредственно в различных формах учебно-тренировочного процесса для повышения уровня функциональных возможностей спортсменов, развития двигательных качеств и совершенствования технико-тактического мастерства. – 4 часа.

Оперативное восстановление функционального состояния спортсменов. – 2 часа.

Текущее восстановление. – 4 часа.

Педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства. – 4 часа.

Основные положения применения восстановительных средств в вольной борьбе. – 4 часа.

*Самостоятельная работа студентов – 12 часов*

Определить основные средства и методы восстановления работоспособности. Разобрать применение средств восстановления в зависимости от особенностей тренировочных нагрузок. Выявить влияние на темпы восстановления различных средств.

**9. Модуль 9 (1,75 кредит – 63 часа) Задачи и организация НИР и УИРС по вольной борьбе». Лекции – 4 часов, практические занятия – 18 часов, самостоятельная работа студентов – 41 час.**

**9.1. Проблемы совершенствования теории и методики в вольной борьбе. Лекция – 2 часа, практические занятия – 4 часов, самостоятельная работа студентов - 15 часов.**

***Лекции – 2 часа***

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

***Практические занятия – 4 часа***

Ознакомление с современными направлениями исследовательской деятельности в вольной борьбе и родственных видах спорта спортивной борьбе.

***Самостоятельная работа студентов - 15 часов.***

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

**9.2. Общая схема организации исследований. Лекция – 2 часа, практические занятия – 7 часов, самостоятельная работа студентов - 13 час.**

***Лекция – 2 часа***

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

Тематика исследований и выбор тем выпускных квалификационных работ.

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

### ***Практические занятия – 7 часов***

1. Выбор направления исследовательской деятельности и формулирование рабочего названия темы. Написание актуальности темы исследовательской работы – 4 часа.
2. Разработка рабочей гипотезы. Принципы поиска списка литературы для теоретического анализа состояния проблемы – 2 часа.
3. Составление индивидуального и рабочего планов исследовательской деятельности – 2 часа.

### ***Самостоятельная работа студентов – 13 часов***

Изучение индивидуального и рабочего планов исследовательской деятельности.

## **9.3. Анализ используемой методики по избранной проблеме. Практические занятия – 7 часов, самостоятельная работа студентов – 13 часа**

### ***Практические занятия – 7 часов***

1. Изучение существующих исследований по направлению выбранной темы – 4 часа.
2. Описание практической значимости предполагаемого исследования – 2 часа.
3. Определение предполагаемых результатов, которые могут быть получены в результате исследований – 2 часа.
4. Подбираются корректные методики исследовательской деятельности позволяющие удовлетворить интерес студентов – 4 часа.

### ***Самостоятельная работа студентов - 13 часов***

1. Определить объект и предмет исследований
2. Сформулировать выше указанные положения письменно
3. Заполнение карточек для заказа литературы в читальном зале университета .
4. Посещение читального зала для сбора информации по состоянию проблемы из специальной литературы.

## **10. Модуль 10 (1 кредит – 36 часов) Семестровый экзамен для студентов первого курса. Самостоятельная работа студентов – 27 часов, экзамен – 9 часов.**

### **10.1. Повторение первого курса обучения. Самостоятельная работа студентов - 27 часов**

### ***Самостоятельная работа студентов - 27 часов***

Повторение разделов модульного обучения за первый курс:

1. Вольная борьба в системе физического воспитания – 2 часа.
2. Формирование вольной борьбы как олимпийского вида спорта – 2 часа.
3. Травматизм и безопасность на занятиях вольной борьбой — 2 часа.
4. Терминология соревновательных упражнений в вольной борьбе – 2 час
5. Структура учебно-тренировочного занятия в вольной борьбе – 2 часа.
6. Разностороннее развитие личности средствами вольной борьбы – 2 часа.
7. Оздоровительный эффект от любительских занятий вольной борьбой – 2 часа.
8. Техника вольной борьбы – 4 часа.
9. Тактика вольной борьбы – 4 часа.
10. Рекреация борцов– 1 часа.
11. Проблемы совершенствования теории и методики в вольной борьбы – 2 часа.
12. Общая схема организации исследований – 2 часа.

### **12.2. Сдача экзамена - 9 часов**

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

## **2 КУРС, ТРЕТИЙ СЕМЕСТР**

**11. Модуль 11 (1 кредит – 36 часов). Методика обучения в вольной борьбе. Лекция – 6 часов, практические занятия – 18 часов, самостоятельная работа студентов – 12 часов.**

**11.1. Характеристика методов обучения в вольной борьбе. Лекция – 3 часа, практические занятия – 9 часов, самостоятельная работа студентов - 6 часов**

### *Лекции – 3 часа*

Предмет и задачи обучения. Применение дидактических принципов при обучении в вольной борьбе. Воспитывающий характер обучения. Оздоровительная направленность. Сознательность и активность обучаемых. Наглядность и прочность. Доступность и индивидуализация. Систематичность и постепенное повышение требований. Взаимосвязь дидактических принципов.

Положительный и отрицательный перенос навыков и его учет при построении обучения. Зависимость методов и особенностей построения процесса обучения с учетом структуры и сложности формируемых двигательных действий и специфики проявляемых при этом физических качеств. Характеристика основных методов обучения в вольной борьбе.

### *Практические занятия – 9 часов*

1. Характеристика возрастных особенностей спортсменов в начале освоения вольной борьбы.

2. Анализ построения процесса обучения в вольной борьбе. –

### *Самостоятельная работа студентов - 6 часов*

1. Изучение научно-методической литературы по вопросу применения методов обучения в вольной борьбе.

2. Написание реферата по обучению одному из технических действий в вольной борьбе.

**11.2. Методика обучения в спортивной борьбе. Лекция – 3 часа, практические занятия – 9 часов, самостоятельная работа студентов - 6 часов.**

### *Лекции – 3 часа*

Определение готовности к обучению: физической, координационной, психической.

Структура процесса обучения: этап начального разучивания, этап углубленного разучивания и этап закрепления и совершенствования (достижение вариативности) навыка.

Этап начального разучивания: цели и задачи; методы и методические приемы разучивания упражнений в вольной борьбе; разучивание по частям и в целом (слитно). Использование подводящих упражнений при разучивании.

Предупреждение и устранение ошибок при обучении технике вольной борьбы: характерные ошибки, основные причины ошибок – недостаточная физическая подготовленность, недостаточное понимание двигательной задачи, недостаточный самоконтроль, утомление, отрицательный перенос навыков, ошибки в предшествующих фазах, неблагоприятные условия для выполнения действия и т.д. Меры предупреждения ошибок и методика их исправления.

Контроль и самоконтроль за освоением техники движений. Оценка эффективности обучения, интервалы отдыха, интервалы между занятиями.

Этап углубленного разучивания: цели и задачи. Метод последовательного усложнения условий выполнения двигательных действий. Сравнительные методы. Особенности применения метода слова. Идеомоторная тренировка. Аналитический метод демонстраций. Методы сенсорного ориентирования, лидирования и сопровождения движений. Контроль и оценка эффективности обучения.

Этап закрепления и совершенствования навыков: цели и задачи. Методы стандартно-повторного и повторно-переменного упражнения и их сочетание. Приближение условий деятельности в тренировке к соревновательным условиям.

Приемы достижения вариативности действия. Метод направленного сопряжения («сопряженный метод») как основа взаимодействия процессов совершенствования техники и воспитания физических качеств. Перестройка техники двигательных действий.

Контроль и оценка степени автоматизированности, устойчивости навыка к утомлению, к сбивающим факторам, вариативности действия.

### ***Практические занятия – 9 часов***

1. Специальные и подводящие упражнения для освоения техники вольной борьбы в стойке и партере..
2. Предупреждение и устранение ошибок в процессе обучения техники вольной борьбы в стойке и партере.

### ***Самостоятельная работа студентов – 6 часов.***

1. Определение последовательности использования методов обучения техники вольной борьбы в стойке и партере..
2. Написание примерного конспекта первого занятия по обучению техники вольной борьбы.

**12.Модуль 12 (1 кредит – 36 часов). Методика обучения тактике вольной борьбы. Лекция – 4 часа, практические занятия – 18 часов, самостоятельная работа студентов – 14 часов.**

**12.1. Характеристика методов обучения тактики вольной борьбы. Лекция – 2 часа, практические занятия – 9 часов, самостоятельная работа студентов - 7 часов**

***Лекции – 2 часа***

Предмет и задачи обучения. Применение дидактических принципов при обучении тактики вольной борьбы. Воспитывающий характер обучения. Оздоровительная направленность. Реализация дидактических принципов и их взаимосвязь.

Учет переноса навыков при построении обучения тактике вольной борьбы. Подбор методов и структуры построения процесса обучения тактики вольной борьбы в соответствии со сложностью формируемых двигательных действий, и спецификой проявляемых при этом физических качеств. Характеристика основных методов обучения.

***Практические занятия – 9 часов***

1. Характеристика возрастных особенностей борцов вольного стиля при начале освоения различных тактических действий.
2. Анализ построения процесса обучения тактическим действиям.

***Самостоятельная работа студентов - 7 часов***

1. Изучение научно-методической литературы по вопросу применения методов обучения при освоении тактических действий .
2. Написание реферата по обучению тактики проведения технического действия в вольной борьбе.

**12.2. Методика обучения тактике вольной борьбы. Лекция – 2 часа, практические занятия – 9 часов, самостоятельная работа студентов – 7 часов**

***Лекции – 2 часа***

Определение готовности к обучению: физической, координационной, психической.

Особенности структуры процесса обучения: этап начального разучивания, этап углубленного разучивания и этап закрепления и совершенствования (достижение вариативности) навыка.

Этап начального разучивания: цели и задачи; методы и методические приемы разучивания. Использование подводящих упражнений при разучивании тактических действий в вольной борьбе.

Предупреждение и устранение ошибок при обучении: характерные ошибки, основные причины ошибок – недостаточная физическая подготовленность, недостаточное понимание двигательной задачи, недостаточный самоконтроль, утомление, отрицательный перенос навыков,

ошибки в предшествующих фазах, неблагоприятные условия для выполнения действия и т.д. Меры предупреждения ошибок и методика их исправления.

Контроль и самоконтроль за освоением тактических действий. Оценка эффективности обучения, интервалы отдыха, интервалы между занятиями.

Этап углубленного разучивания: цели и задачи. Метод последовательного усложнения условий выполнения действий. Сравнительные методы. Особенности применения метода слова. Идеомоторная тренировка. Аналитический метод демонстраций. Контроль и оценка эффективности обучения.

Этап закрепления и совершенствования навыков: цели и задачи. Методы стандартно-повторного и повторно-переменного упражнения и их сочетание. Приближение условий деятельности в тренировке к соревновательным условиям.

Приемы достижения вариативности действия. Метод направленного сопряжения («сопряженный метод») как основа взаимодействия процессов совершенствования техники и воспитания физических качеств. Перестройка техники двигательных действий.

Контроль и оценка степени автоматизированности, устойчивости навыка к утомлению, к сбивающим факторам, вариативности действия.

### ***Практические занятия –9 часов***

1. Основы методики обучения тактике вольной борьбы. Последовательность обучения..

2. Изучение биомеханических тактических механизмов достижения успеха в вольной борьбе в стойке и применение их в технико-тактических структурах. –.

### ***Самостоятельная работа студентов - 7 часов***

1. Определение последовательности использования методов обучения тактике вольной борьбы.

2. Написание примерного конспекта первого занятия по обучению тактике вольной борьбы.

**13. Модуль 13 (0,75 кредита – 36 часов). Программирование процесса обучения борцов. Лекция – 4 часа, практические занятия – 18 часов, самостоятельная работа студентов – 5 часов.**

**13.1. Теоретические основы программирования обучения в вольной борьбе. Лекция – 4 часа, практические занятия – 9 часов самостоятельная работа студентов - 3 часа**

### ***Лекции – 4 часа***

Элементы программирования обучения в вольной борьбе. Виды программ обучения борцов. Структура линейной и разветвлённой программ

обучения. Особенности программирования процесса обучения в вольной борьбе.

#### ***Практические занятия – 9 часов***

Обсуждение особенностей реализации различных программ обучения с учетом специфики вольной борьбы.

#### ***Самостоятельная работа студентов 3 часа***

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

**13.2. Составление обучающих программ по вольной борьбе. Практические занятия – 9 часов, самостоятельная работа студентов - 2 часа.**

#### ***Практические занятия – 9 часов***

1. Тестирование двигательных способностей начинающих борцов .
2. Подбор средств и методов обучения в вольной борьбе.
3. Определение объема необходимого учебного материала и его распределение по этапам обучения .
4. Контроль уровня освоения соревновательной техники в вольной борьбе.
5. Создание ступеней освоения соревновательной техники в вольной борьбе.

#### ***Самостоятельная работа студентов - 2 часа***

1. Составление примерной программы обучения техники борьбы в стойке. – 1 час.
2. Составление примерной программы обучения техники борьбы в партере. – 2 часа.

**14.Модуль 14 (1 кредит – 36 часов). Организация и проведение соревнований по вольной борьбе. Лекция – 4 часа, практические занятия – 18 часов, самостоятельная работа - 14 часов.**

**14.1. Основы организации и проведения соревнований по вольной борьбе. Лекция – 4 часа.**

#### ***Лекции – 4 часа***

Значение и виды соревнований по вольной борьбе. Подготовка к проведению соревнований. Положение о соревнованиях. Создание и работа организационного комитета. Подготовка мест соревнований. Реклама

соревнований. Формирование и подготовка судейской коллегии. Размещение и обслуживание участников.

Проведение соревнований по вольной борьбе.

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

#### **14.2. Положение о соревнованиях. Практические занятия – 4 часа , самостоятельная работа студентов - 4 часа**

##### ***Практическое занятие – 4 часа***

1. Анализ структуры и содержания разделов положения о соревнованиях – 2 часа.

##### ***Самостоятельная работа студентов - 4 часа***

1 Составление положения о соревнованиях по вольной борьбе. Обсуждение подготовленных студентами положений о соревнованиях.

#### **14.3. Судейская коллегия, функции, права и обязанности. Практические занятия – 3 часа , самостоятельная работа студентов –4 часа.**

##### ***Практическое занятие – 4 часа***

Анализ прав и обязанностей главного судьи, его заместителей, главного секретаря, врача соревнований.

Деятельность судей по вольной борьбе.

##### ***Самостоятельная работа студентов - 4 часа***

1. Расписать деятельность судей по вольной борьбе.
2. Выписать из правил соревнований по вольной борьбе состав судейской бригады и их функции

#### **14.4. Информационное обеспечение соревнований. Практические занятия – 4 часа, самостоятельная работа студентов - 2 часа**

##### ***Практическое занятие – 4 часа***

Реклама соревнований и подготовка средств информации для участников соревнований.

##### ***Самостоятельная работа студентов – 2 часа***

Разработка основных форм представления хода состязания на информационных носителях.

**14.5. Нарушение правил и санкции. Практические занятия – 3 часа, самостоятельная работа студентов - 4 часа**

***Практическое занятие – 3 часа***

Изучение возможных штрафных санкций к участникам соревнований или представителям команд при проведении состязаний по вольной борьбе.

***Самостоятельная работа студентов – 4 часа***

Выявить наиболее распространенные штрафные санкции к участникам соревнований по вольной борьбе.

**14.6. Эмблемы и церемонии. Практические занятия – 3 часа , самостоятельная работа студентов - 4 часа**

***Практическое занятие – 3 часа***

1. Создание эмблемы соревнований – 2 часа.
2. Проведение репетиции открытия и закрытия соревнований – 4 часа.

***Самостоятельная работа студентов – 4 часа***

1. Разработка сценария открытия соревнований. Написание сценария награждения победителей соревнований – 4 часа.

## **2 КУРС, ЧЕТВЕРТЫЙ СЕМЕСТР**

**15. Модуль 15 (1 кредит – 36 часов). Тренировочный процесс в группах начальной подготовки. Лекция – 4 часа, практические занятия – 12 часов, самостоятельная работа студентов – 20 часов.**

**15.1. Содержание и направленность тренировочного процесса в группах начальной подготовки. Лекция – 4 часа, практическое занятие – 3 часа, самостоятельная работа - 5 часов.**

### *Лекции – 4 часа*

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

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

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

### *Практическое занятие – 3 часа*

Анализ содержания учебного плана подготовки 1-го, 2-го и 3-го годов обучения на начальном этапе подготовки борцов.

### *Самостоятельная работа студентов - 5 часов*

1. Изучение учебных планов подготовки борцов 1-го, 2-го и 3-го годов обучения в группах начальной подготовки, определение ошибок и их исправление.

2. Написание учебного плана подготовки борцов 1-го года обучения в группе начальной подготовки.

3. Составление учебного плана подготовки борцов 2-го года обучения в группе начальной подготовки.

4. Подготовка учебного плана тренировки борцов 3-го года обучения в группе начальной подготовки

**15.2. Краткая характеристика возрастных особенностей физического развития детей 10-11 лет. Практические занятия – 3 часа, самостоятельная работа студентов - 5 часов**

### *Практическое занятие – 3 часа*

Анализ морфологического состояния организма. Формирование значительной части двигательных навыков. Характеристика конкретно-образного мышления. Вычленение основных причин, объясняющих приоритетность занятий вольной борьбой.

### ***Самостоятельная работа студентов - 5 часов***

Изучение специальной литературы, отражающей возрастные характеристики спортсменов в возрасте 10-11 лет.

**15.3. Подготовка и проведение занятий по ОФП, технике и элементам тактики. Практические занятия – 3 часов, самостоятельная работа студентов – 5 часов**

#### ***Практическое занятие – 3 часа***

1. Применение разнообразных общеразвивающих и специальных упражнений, их дозировка, сочетание с играми и состязательными формами проведения. .

2. Изучение элементов техники борьбы в стойке и партере.

3. Применение упражнений направленных на развитие мышц, несущих основную нагрузку при проведении технических действий..

#### ***Самостоятельная работа студентов – 5 часов***

1. Написание конспекта занятия по ОФП.

2. Составление конспекта занятия по СФП.

3. Подготовка конспекта занятия по проведению специализированных игр в борьбе..

**15.4. Прием и сдача контрольно-переводных нормативов по годам обучения на данном этапе. Практические занятия – 3 часа, самостоятельная работа студентов - 5 часов**

#### ***Практическое занятие – 3 часа***

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

#### ***Самостоятельная работа студентов – 5 часов***

Проведение тестирования спортсменов различных годов обучения в группах начальной подготовки.

**16. Модуль 16 (0,75 кредит – 27 часов). Применение технических средств в тренировке борцов. Лекция – 2 часа, практические занятия – 12 часов, самостоятельная работа студентов – 13 часов.**

**16.1. Роль технических средств в подготовке спортсменов занимающихся вольной борьбой. Лекция – 2 часа, практическое занятие - 6 часов, самостоятельная работа - 7 часов.**

***Лекции – 2 часа***

Применение технических средств в различных направлениях подготовки спортсменов.

Использование технических средств при подготовке спортсмена занимающегося вольной борьбой.

Изменения функциональной направленности применения технических средств в многолетней подготовке борцов вольного стиля.

Значение технических средств для оценки комплексного воздействия тренировочных нагрузок в вольной борьбе на организм спортсменов.

#### ***Практическое занятие – 6 часов***

Обсуждение применения технических средств в подготовке спортсменов занимающихся вольной борьбой. Определение перспектив развития науки и техники, и их значение в подготовке борцов в будущем.

#### ***Самостоятельная работа студентов - 7 часов***

Изучение современного рынка технического оборудования необходимого в тренировочном процессе борцов.

**16.2. Тренажеры и вспомогательное оборудование в борьбе. Практические занятия – 6 часов. Самостоятельная работа студентов – 6 часов**

#### ***Практическое занятие –6 часов***

1. Изучение опыта использования тренажеров и вспомогательного оборудования в подготовке борцов вольного стиля.

2. Методическая направленность работы, используя борцовские манекены.

#### ***Самостоятельная работа студентов – 6 часов***

1. Описание тренажеров применяемых в подготовке борцов .

2. Разработка комплекса упражнений ОФП для работы на тренажерах.

3. Разработка комплекса упражнений СФП для работы на тренажерах.

4. Составить годовой план график использования вспомогательных средств на начальном этапе подготовки борцов.

**17.Модуль 17 (1 кредит – 36 часов). Характеристика проявлений двигательных и психических качеств в вольной борьбе. Лекция – 4 часа, практические занятия – 28 часов, самостоятельная работа студентов – 4 часа.**

**17.1. Двигательные качества и их проявление в вольной борьбе. Лекции – 2 часа, практические занятия – 14 часов, самостоятельная работа студентов – 2 часа**

## *Лекции – 2 часа*

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

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

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

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

**Гибкость.** Факторы, определяющие гибкость. Измерение гибкости. Показатели гибкости. Активная и пассивная гибкость. Проявление гибкости в борьбе.

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

## *Практические занятия – 14 часов*

1. Изучение проявления двигательных качеств в вольной борьбе - 2 часа.
2. Изучение отличий в физической подготовке борцов от спортсменов занимающихся другими видами спорта. - 2 часа.
3. Проанализировать задачи развития физических качеств борца в отдельности и в комплексе применительно к различным разделам техники и разному контингенту занимающихся. - 4 часа.
4. Анализ проявление различных физических качеств при выполнении приемов техники, относящихся к различным группам классификации, при решении различных спортивно-технических задач. - 2 часа.
5. Анализ структуры двигательных качеств при проведении поединков борцов - 4 часа.

6. Рассмотреть понятия: "скоростно-силовая подготовка", "силовая выносливость", "координация движений" и др. - 2 часа

### ***Самостоятельная работа студентов – 2 часа***

Изучение структуры двигательных качеств по борьбе в научных источниках.

**17.2. Психологическая характеристика двигательной деятельности в вольной борьбе. Лекция – 2 часа, практические занятия – 14 часов, самостоятельная работа студентов – 2 часа.**

### ***Лекции – 2 часа***

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

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

Волевые процессы. Виды и качественные особенности волевых усилий в вольной борьбе.

Процессы внимания и ориентирования. Внешнее и внутреннее внимание, его объем, интенсивность, концентрация, распределение, устойчивость, переключение. Ориентирование в соревновательных ситуациях в вольной борьбе. Требования, предъявляемые в вольной борьбе к личности спортсмена.

### ***Практические занятия – 14 часов***

1. Изучение длительности и степени эмоциональных напряжений и их влияние на эффективность соревновательной деятельности – 4 часа.

2. Характеристика эмоций и их влияние на выступление в борьбе - 4 часа.

3. Виды и качественные особенности волевых усилий в вольной борьбе - 2 часа.

4. Проявление внешнего и внутреннего внимания, его объем, интенсивность, концентрация, распределение, устойчивость, переключение - 2 часа.

5. Динамика изменения показателей двигательных реакций под воздействием различных структур как двигательных так и психических нагрузок - 4 часа.

### ***Самостоятельная работа студентов – 2 часа***

Составление психической характеристики в вольной борьбе.

**18. Модуль 18 (1 кредит – 36 часов). Методики исследования в вольной борьбе. Лекция – 4 часа, практические занятия – 20 часов, самостоятельная работа студентов – 12 часов**

**18.1. Характеристика основных методов исследования, используемых в вольной борьбе. Лекции – 4 часа, практические занятия – 5 часов, самостоятельная работа студентов – 4 часа**

*Лекции – 4 часа*

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

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

*Практические занятия – 5 часов*

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

*Самостоятельная работа студентов – 4 часа*

Просмотр научных материалов по направлению предполагаемых исследований.

**18.2. Подбор методик в соответствии с целями и задачами исследований. Практические занятия – 5 часов, самостоятельная работа студентов – 4 часа**

*Практические занятия – 5 часов.*

1. Создание перечня наиболее распространенных методов исследований по выбранному направлению – 2 часа.

2. Выбор наиболее информативных методов исследований по теме выпускной квалификационной работы - 3 часа.

*Самостоятельная работа студентов – 4 часа*

Просмотр научных материалов по направлению предполагаемых исследований.

**18.3. Сбор научных данных по избранному направлению исследований. Практические занятия – 5 часов. самостоятельная работа студентов – 4 часа**

***Практические занятия – 5 часов.***

1. Конкретизация исследовательского материала для объективного и всестороннего освещения проблемы и ее решения .
2. Определение объема необходимой информации для корректного восприятия полученных в ходе исследований результатов .
3. Подготовка материалов или оборудования к проведению сбора информации .
4. Сбор информации по направлению избранного исследования .
5. Обработка полученных данных.

***Самостоятельная работа студентов – 4 часа***

Просмотр научных материалов по направлению предполагаемых исследований.

**18.4. Критерии оценки полученных результатов исследований. Практические занятия – 5 часов**

***Практические занятия – 5 часов.***

1. Формирование критериев оценки полученных в ходе исследований данных в соответствии со спецификой исследуемого контингента
2. Оценка результатов исследований .
3. Представление результатов исследований в виде таблиц и рисунков.

**19. Модуль 19 (1 кредит – 36 часов) Семестровый экзамен для студентов второго курса. Самостоятельная работа студентов – 27 часов, экзамен – 9 часов.**

**19.1. Повторение второго курса обучения. Самостоятельная работа студентов - 27 часов**

***Самостоятельная работа студентов - 27 часов***

Повторение разделов модульного обучения за второй курс:

1. Методика обучения в вольной борьбе – 2 часа.
2. Теоретические основы программирования обучения в вольной борьбе – 2 часа.
3. Организационные основы спортивной школы по вольной борьбе – 2 часа.

4. Содержание и направленность учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки – 4 часа

5. Роль технических средств в подготовке спортсменов занимающихся вольной борьбой – 2 часа.

6. Двигательные качества и их проявление в вольной борьбе – 4 часа.

7. Психологическая характеристика двигательной деятельности в вольной борьбе – 4 часа.

8. Характеристика основных методов исследования, используемых в вольной борьбе – 5 часов.

### **19.2. Сдача экзамена - 9 часов**

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

### **3 КУРС, ПЯТЫЙ СЕМЕСТР**

**20.Модуль 20 (2 кредита – 72 часа). Спортивная тактика в вольной борьбе. Лекция – 8 часов, практические занятия – 12 часов, самостоятельная работа - 52 часов.**

**20.1. Тактика в вольной борьбе. Лекция – 8 часов, практические занятия - 8 часов, самостоятельная работа – 26 часов.**

#### ***Лекции – 8 часов***

Основы спортивной тактики в вольной борьбе. Стратегия и тактика в вольной борьбе. Индивидуальная и командная тактика. Тактический замысел как элемент моделирования тактики. Элементы спортивной тактики в вольной борьбе. Варианты соревновательной деятельности в зависимости от ситуации. Распределение сил по ходу соревнования.

Значение тактики и ее взаимосвязь с техникой. Техничко-тактическое мастерство в вольной борьбе. Тактические знания, умения и навыки. Тактические задачи и их решения. Тактическое мышление и его слагаемые: способность быстро воспринимать и перерабатывать информацию, прогнозировать развитие ситуаций спортивной борьбы, находить оптимальные варианты тактических решений.

Оценка эффективности тактики. Тактика и спортивная этика. Пути дальнейшего совершенствования тактики в вольной борьбе.

#### ***Практические занятия – 8 часов***

1. Обсуждение технико-тактического мастерства борцов – 4 часа.
2. Анализ тактики соревновательного поединка - 2 часа.
3. Изучение тактических вариантов выполнения технических действий в поединке - 2 часа.
4. Основные подходы в распределении сил соревновании - 2 часа.

#### ***Самостоятельная работа студентов – 26 часов***

1. Расписать тактику выступления в соревновании из двух и трех участников
2. Раскрыть особенности тактики борцов.
3. Описание тактики выступления в командных и личных соревнованиях .
4. Выделить особенности тактических подходов при выступлении в предварительном и финальном этапе соревнования .

**20.2. Критерии оценки эффективности компонентов тактики. Практические занятия – 4 часа, самостоятельная работа – 26 часов.**

#### ***Практические занятия – 4 часа***

1. Метрические характеристики тактического мастерства – 2 часа.
2. Анализ тактики в соревновательных упражнениях борцов - 2 часа.

### ***Самостоятельная работа студентов - 26 часов***

Составление метрических характеристик выступления спортсмена в соревновании:

1. Объем тактических действий
2. Разносторонность тактических решений
3. Рациональность тактики.
4. Эффективность тактики.

**21. Модуль 21 (2 кредита – 72 часов). Средства и методы спортивной тренировки в вольной борьбе. Лекция – 8 часов, практические занятия – 12 часов, самостоятельная работа - 52 часа.**

**21.1. Основные и дополнительные средства тренировки борцов. Лекция – 4 часа, практические занятия - 4 часа, самостоятельная работа – 17 часов.**

### ***Лекции – 4 часа***

Основные средства спортивной тренировки – физические упражнения. Классификация упражнений борца - общеразвивающие, специально-подготовительные и соревновательные упражнения.

Характеристика различных видов упражнений, их место и значение в процессе тренировки в различные годы обучения.

Методы применения основных средств тренировки для совершенствования двигательных навыков и физических качеств борца.

Основные параметры строгой регламентации физической нагрузки при выполнении специальных и специально-подготовительных упражнений (количественные - число упражнений, число повторений, чередование нагрузки и отдыха и др.; качественные - рациональная структура упражнений, амплитуда, время выполнения, динамика проявления необходимых усилий, площадь ковра, необходимая для выполнения упражнения и др.).

### ***Практические занятия – 4 часа***

1. Обсуждение применения основных средств тренировки в вольной борьбе. - 2 часа.
2. Анализ использования дополнительных средств тренировки при подготовке борцов - 2 часа.

### ***Самостоятельная работа студентов – 17 часов***

Приобретение опыта работы с монитором сердечного ритма.

Задания для внеаудиторной самостоятельной работы студентов:

1. Составить характеристику средств восстановления и стимулирования работоспособности.
2. Повторить учебный материал, "Обеспечение учебно-тренировочного процесса и соревнований в вольной борьбе".
3. Повторить учебный материал, "Применение технических средств в тренировке борцов"

**21.2. Методы спортивной тренировки в вольной борьбе. Лекция – 4 часа, практические занятия - 4 часа, самостоятельная работа – 17 часов.**

*Лекции – 4 часа.*

Словесные методы: рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение.

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

Методы практических упражнений: 1) методы освоения и совершенствования техники, 2) методы развития физических качеств в совокупности с технико-тактической подготовкой.

Методы овладения техникой: 1) разучивание движения в целом, 2) разучивание движений по частям с последующим объединением их в единое целое.

Методы развития двигательных качеств, технико-тактической и психологической подготовки: строго регламентированных упражнений (равномерный, переменный, интервальный), игровой, соревновательный.

Методы тренировки в вольной борьбе. Их применение на разных ступенях спортивного мастерства борца на этапах его подготовки в годовом цикле, для совершенствования различных сторон подготовленности.

*Практические занятия – 4 часов*

1. Изучение методов тренировки в борьбе. - 2 часа.
2. Анализ игрового метода тренировки борцов. - 2 часа.

*Самостоятельная работа студентов – 17 часов*

1. Приобретение опыта работы с монитором сердечного ритма.
2. Анализ общепринятых в теории и методике спорта методов спортивной тренировки применительно к вольной борьбе.
- 3.** Специфические методы технико-тактической и психологической подготовки в вольной борьбе.

**21.3. Особенности применения методов тренировки борцов на различных этапах многолетней подготовки. Практические занятия – 4 часа, самостоятельная работа – 18 часов.**

*Практические занятия – 4 часа*

1. Анализ содержания и применения словесного, наглядного и практического методов по этапам многолетней подготовки борцов. – 2 часа.

2. Применение игрового, соревновательного и строго регламентированного упражнений в ходе подготовки борцов. - 2 часа.

### ***Самостоятельная работа студентов – 18 часов***

Описание правил игр, эстафет и соревнований, используемых на различных этапах многолетней подготовки борцов:

1. Описание игр и эстафет, используемых на начальном этапе подготовки борцов
  2. Расписать состав соревновательных упражнений и их характер, используемых на различных этапах многолетней подготовки борцов.
  3. Написать основные отличия методов строго регламентированного упражнения в различных группах СШ по вольной борьбе.
  4. Составить список наглядных методов, используемых на этапах многолетней подготовки спортсменов, занимающихся вольной борьбой
- 22. Модуль 22 (1,5 кредит – 54 часов). Виды подготовки борцов. Лекция – 6 часа, практические занятия – 28 часов, самостоятельная работа - 20 часов.**

**22.1. Основные составляющие видов подготовки борцов. Лекция – 6 часов.**

### ***Лекции – 6 часов***

Цели и задачи физической подготовки в вольной борьбе. Значение уровня развития физических качеств и двигательных способностей для достижения высокого спортивного мастерства.

Основные формы, средства и методы общей и специальной физической подготовки в вольной борьбе. Комплексное использование средств и методов физической подготовки в вольной борьбе. Содержание общей и специальной физической подготовки на разных ступенях и этапах тренировки борца. Взаимосвязь физической подготовки с другими видами подготовок.

Общая и специальная физическая подготовка в вольной борьбе на этапах овладения спортивным мастерством.

Роль и значение технической подготовки в вольной борьбе для достижения высоких спортивных результатов. Взаимосвязь технической подготовки с другими сторонами подготовки борца.

Цель, задачи и содержание технической подготовки в вольной борьбе. Совершенствование структуры технической подготовленности: базовых движений и действий, составляющих основу технической оснащенности; индивидуальных особенностей их выполнения, формирующих индивидуальный стиль.

Достижение результативности техники в вольной борьбе за счет ее эффективности, стабильности, вариативности, экономичности.

Стадии и этапы технического совершенствования. Техническая подготовка в годичном тренировочном цикле. Средства и методы технической подготовки в вольной борьбе, применение технических средств и специальной аппаратуры.

Возникновение ошибок и недостатков в технической подготовленности, их выявление и устранение.

Понятие о тактической подготовке. Роль и значение тактической подготовки в вольной борьбе. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки: технической, физической и психологической.

Особенности тактической подготовки в вольной борьбе.

Овладение основами тактического мастерства: тактическими знаниями, умениями, навыками, тактическим мышлением. Постоянное их совершенствование, пополнение, углубление и обновление.

Тактическая подготовка к соревнованиям по борьбе с учетом характера соревнования, уровня своей подготовленности и соперников, других факторов, определяющих тактику соревновательной деятельности.

Средства и методы тактической подготовки.

Цель и задачи психологической подготовки в вольной борьбе. Связь психологической подготовки с другими сторонами подготовки в вольной борьбе.

Направления психологической подготовки: общая психологическая подготовка, подготовка к выступлениям в соревнованиях, подготовка к конкретному соревнованию, управление психическим состоянием при выступлении в соревнованиях.

Общая психологическая подготовка: повышение уровня психических качеств, способствующих овладению мастерством в вольной борьбе; развитие воли и способности к проявлению максимальных волевых усилий; формирование необходимых личностных свойств и устойчивого интереса к спортивному совершенствованию.

Подготовка к выступлению в соревнованиях: адаптация психики к соревновательным нервно-эмоциональным напряжениям; проработка различных ситуаций соревновательной деятельности; повышение психической помехоустойчивости; накопление соревновательного опыта; овладение средствами саморегуляции психических процессов и состояний.

Подготовка к конкретному соревнованию: изучение информации о предстоящем соревновании; определение исходного уровня психической готовности в совокупности с другими сторонами подготовленности борца и достижение состояния боевой готовности; определение цели, постановка задач и выработка установки выступления в соревновании; актуализация мотивов выступления; прогнозирование и моделирование предстоящего психического состояния.

Управление психическим состоянием в процессе выступления в соревновании: достижение оптимального состояния психической готовности в ходе разминки; применение средств саморегуляции психических процессов и состояний; адекватное реагирование на изменения

психофункционального состояния и воздействия соревновательной среды; проявление предельных волевых усилий.

Накопление соревновательного опыта: подготовка и участие в соревнованиях по борьбе различного уровня значимости.

Критерии оценки психологической подготовки. Средства и методы психологической подготовки разного уровня значимости.

Цели и задачи теоретической и интеллектуальной подготовки. Связь их с другими видами подготовки.

Содержание специальной теоретической подготовки: овладение определенным объемом знаний основ теории и методики спортивной борьбы; получение специальной научной информации и овладение знаниями общих научных основ о спортивной деятельности и подготовке спортсмена; получение информации о состоянии и развитии вольной борьбы в стране и мире.

Содержание интеллектуальной подготовки: развитие интеллектуальных способностей (памяти, внимания, восприятия, воображения, мышления); овладение понятиями мировоззренческого характера; воспитание моральных и нравственных норм поведения; направленное формирование личности; привитие способности к самообразованию и самосовершенствованию; формирование усилий использовать полученные при занятиях борьбой знания, умения и навыки в жизни.

Средства и методы теоретической и интеллектуальной подготовки.

## **22.2. Техническая подготовка. Практические занятия – 8 часов, самостоятельная работа – 4 часа.**

### ***Практические занятия – 8 часов***

Последовательность совершенствования технических действий. Отработка компонентов технических действий и их целостного выполнения в различных условиях, разными партнерами, с различной быстротой. Совершенствование приемов в упражнениях без партнера, с партнером, в индивидуальных уроках.

Совершенствование приемов в условиях единоборства с противником. Оптимизация параметров своих приемов и боевых действий в зависимости от действий противника.

Критерии оценки технической подготовленности. Содержание и методы технической подготовки на этапах годового цикла тренировок.

### ***Самостоятельная работа студентов – 4 часа***

1. Подбор упражнений для совершенствования техники вольной борьбы. – 2 часа.

2. Методический анализ причин возникновения ошибок и недостатков в процессе технической подготовки в вольной борьбе. – 3 часа.

### **22.3. Тактическая подготовка. Практические занятия - 5 часов, самостоятельная работа – 4 часа.**

#### ***Практические занятия – 5 часов***

Тактическая подготовка в вольной борьбе.

Особенности тактической подготовки в спортивной борьбе. Направления в тактической подготовке: овладение основными компонентами тактических действий; освоение и совершенствование тактических умений и способностей рационального и целесообразного применения тактических действий; овладение тактическими основами ведения борцовского поединка с разными противниками; формирование индивидуального стиля борьбы.

Подбор и выполнение упражнений для развития тактических умений, навыков, способностей и тактического мышления.

Подбор и выполнение упражнений с партнером для успешного применения подготавливающих и основных действий против противников наступательного, контратакующего и защитного стиля.

Формирование навыков и умений наблюдения за действиями противников в ходе соревновательных поединков, распознавание тактических замыслов, составление плана схватки, принятия решений и их реализации.

Основные критерии оценки тактической подготовленности.

Тактическая подготовка на этапах становления борцовского мастерства.

#### ***Самостоятельная работа студентов – 4 часа***

1. Выбор подготавливающих и основных действий в поединке с противником наступательного, контратакующего и защитного стиля.
2. Роль разминки при составлении тактического плана выступления в соревновании.

### **22.4. Физическая подготовка. Практические занятия – 5 часов, самостоятельная работа – 4 часа.**

#### ***Практические занятия – 5 часов***

1. Анализ физических качеств и двигательных способностей, необходимых для достижения высокого спортивного мастерства в вольной борьбе. – 1 час.

2. Составление и разбор комплексов упражнений, направленных на решение задач общей и специальной физической подготовки в вольной борьбе. – 2 часа.

3. Практическое выполнение упражнений общей и специальной физической подготовки в вольной борьбе. – 2 часа.

#### ***Самостоятельная работа студентов – 4 часа***

Разработать комплексы, направленные на развитие гибкости и подвижности суставов рук и голеностопных суставов, а также на укрепление опорно-двигательного аппарата борца.

## **22.5. Психологическая подготовка. Практические занятия – 5 часов, самостоятельная работа – 4 часа.**

### ***Практические занятия – 5 часов***

Разбор средств, приемов и методов формирования и совершенствования психических и личностных качеств, наиболее важных в борьбе.

Анализ и подбор упражнений с партнером, способствующих: развитию восприятия пространственно-временных характеристик двигательных действий; совершенствованию свойств внимания в условиях взаимодействия с противником; развитию двигательных реакций.

Развитие волевых качеств: проведение учебно-тренировочных поединков с различными противниками, с постановкой различных задач, проведение тренировочных соревнований, индивидуальных занятий с установкой проявления максимальных волевых усилий, ликвидация психологических барьеров, препятствующих проявлению достигнутого уровня технико-тактического мастерства.

Анализ и подбор средств и методов для повышения психологической устойчивости к помехам и достижения психологической готовности к конкретному соревнованию.

Подбор средств и приемов проведения предсоревновательной разминки и разминки между схватками для сохранения боевой готовности.

Основные критерии оценки психологической подготовленности в вольной борьбе.

### ***Самостоятельная работа студентов – 4 часа***

Овладение приемами и методами саморегуляции психического состояния при выступлении в соревнованиях: словесными; с использованием движений, поз и других воздействий; аутогенной, психорегулирующей или психомышечной тренировки.

## **22.6. Интеллектуальная подготовка. Практические занятия – 5 часов, самостоятельная работа – 4 часа.**

### ***Практические занятия – 5 часов***

Преподавание специальной научной информации и овладение знаниями общих научных основ о спортивной деятельности и подготовке спортсмена; донесение информации о состоянии и развитии вольной борьбы в стране и мире.

### ***Самостоятельная работа студентов - 4 часа***

Изучение специальной литературы.

Наблюдения за действиями других спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях. Самоанализ своих действий в учебно-тренировочном процессе и соревнованиях.

Чтение художественной литературы, приобщение к миру искусства.

**23. Модуль 23 (1,5 кредита – 54 часа). Тренировочный этап (начальная специализация) многолетней подготовки борцов. Лекция – 6 часов, практические занятия – 12 часов, самостоятельная работа - 36 часов.**

**23.1. Содержание и направленность тренировочного процесса на этапе начальной специализации. Лекция – 6 часов, практическое занятие - 2 часа, самостоятельная работа - 9 часов.**

#### *Лекции – 6 часов*

Цель подготовки в тренировочных группах 1-го и 2-го годов обучения. Режимы тренировочной работы и требования к физической, технической и спортивной подготовленности. Соотношение средств физической и технико-тактической подготовленности по годам обучения. Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле. Контрольно-переводные нормативы по годам обучения на тренировочном этапе.

Краткая характеристика возрастных особенностей физического развития детей 12-13 лет.

Основная направленность тренировочного процесса в вольной борьбе.

Совершенствование формирования специальных умений для овладения базовыми средствами атаки и защиты.

Повышения функциональных возможностей юных спортсменов для увеличения темпов и повышения качества освоения техники и тактики.

#### *Практическое занятие – 2 часа*

1. Режимы тренировочной работы и требования к физической, технической и спортивной подготовке.

2. Составление плана подготовки тренировочной группы 1-го и 2-го года обучения.

#### *Самостоятельная работа студентов – 9 часов*

Распределение тренировочных воздействий по годам обучения этапа начальной специализации:

1. Распределение тренировочного материала по разделам подготовки на 1-й год обучения в тренировочной группе СШ по вольной борьбе. – 2 часа.

2. Определение соотношения средств физической и технико-тактической подготовки по годам этапа начальной специализации – 2 часа.

3. Выявление показателей соревновательной нагрузки в годичном циклетренировочной группы 1-го и 2-го года обучения в тренировочной группе – 5 часов.

### **23.2. Краткая характеристика возрастных особенностей физического развития детей 12-13 лет. Практические занятия – 2 часа, самостоятельная работа студентов - 9 часов**

#### ***Практическое занятие – 2 часа***

Анализ возрастных особенностей детей 12-13 лет.

Темпы увеличения аэробной емкости (суммарное потребление кислорода). Эффективность выполнения упражнений аэробного характера. Увеличение капиллярной сети мышц, координации деятельности вегетативных систем, большего использования окисления жиров в обеспечении энергией работающих мышц.

Проявление внешние признаки начальной фазы полового созревания, увеличивается возбудимость нервных процессов, повышается реактивность и эмоциональность в ответных реакциях при мышечной работе особенно соревновательного характера. Улучшение регуляции движений, снижения времени простой двигательной реакции.

#### ***Самостоятельная работа студентов - 9 часов***

Изучение специальной литературы, отражающей возрастные характеристики спортсменов в возрасте 12-13 лет.

### **23.3. Подготовка и проведение занятий по вольной борьбе. Практические занятия – 4 часа. Самостоятельная работа – 9 часов.**

#### ***Практическое занятие – 4 часа***

Проведение тренировочных занятий по вольной борьбе в соответствии с требованиями данного этапа многолетней подготовки.

#### ***Самостоятельная работа студентов - 9 часов***

1. Написание конспекта занятия по борьбе для тренировочной группы 1-го года обучения – 6 часов.
2. Написание конспекта занятия по борьбе для тренировочной группы 2-го года обучения – 3 часа.

### **23.4. Прием и сдача контрольно-переводных нормативов по годам обучения на данном этапе. Практические занятия – 4 часа, самостоятельная работа студентов - 9 часов.**

#### ***Практическое занятие – 4 часа***

Подготовка протоколов сдачи контрольно-переводных нормативов по годам обучения на данном этапе.

***Самостоятельная работа студентов – 9 часов***

Проведение тестирования в группах 1-го и 2-го года обучения на тренировочном этапе многолетней подготовки борцов.

### **3 КУРС, ШЕСТОЙ СЕМЕСТР**

**24. Модуль 24 (0,75 кредита – 27 часов). Объективные условия спортивной деятельности в вольной борьбе. Лекция – 2 часа, практические занятия – 12 часов, самостоятельная работа – 13 часов.**

**24.1. Структура соревновательной деятельности. Лекция – 1 час, практические занятия - 6 часов, самостоятельная работа – 6 часов.**

#### *Лекции – 1 час*

Понятие структуры соревновательной деятельности спортсмена. Структура соревновательной деятельности в вольной борьбе.

Компоненты соревновательной деятельности и оценка их параметров в вольной борьбе.

Уровень специальной физической, технико-тактической и психологической подготовленности; арсенал технико-тактических приемов; эффективность соревновательных действий; устойчивость спортивной техники при воздействии сбивающих факторов и утомления; восприятие информации о противнике; принятие решения в условиях лимита и дефицита времени и пространства; воплощение принятых решений при активном противоборстве соперника.

#### *Практические занятия – 6 часов*

1. Соревновательная нагрузка. Количество подготовительных, контрольных, подводящих, отборочных и основных соревнований – 4 часа.

2. Анализ выступления борцов в соревновании и цикле соревнований. – 2 часа.

#### *Самостоятельная работа студентов - 6 часов*

Осуществление видеозаписи соревнований по вольной борьбе с последующим анализом видеозаписи.

**24.2. Особенности тренировочной деятельности в вольной борьбе. Лекция – 1 час, практические занятия – 6 часов, самостоятельная работа – 7 часов.**

#### *Лекции –1 час*

Характеристика тренировочных нагрузок в вольной борьбе. Основные показатели тренировочной нагрузки: объем, интенсивность, сложность и психическая напряженность, интервалы отдыха и восстановление.

Взаимовлияние тренировочных нагрузок в вольной борьбе и принципы их построения и планирования в дневных, недельных, мезо- и макроциклах.

### ***Практические занятия – 6 часов***

Разбор и методический анализ тренировочных нагрузок в вольной борьбе и их динамика на разных этапах подготовки. Показатели тренировочных нагрузок.

Количество тренировочных занятий в неделю и на этапах годичного цикла. Объем физической подготовки на этапах годичного цикла (в часах). Объем специальной подготовки на этапах годичного цикла (в часах, тренажерах, с партнером, с противником в учебно-тренировочных поединках). Количество тренировок различной направленности на этапах годичного цикла.

### ***Самостоятельная работа студентов - 7 часов***

Изучение опыта построения тренировочного процесса в вольной борьбе в дневных, недельных, мезо- и макроциклах.

**25. Модуль 25 (0,75 кредит – 27 часов). Отбор в процессе многолетней подготовки борцов. Лекция – 2 часа, практические занятия – 12 часов, самостоятельная работа - 13 часов.**

**25.1. Система отбора как составная часть методики подготовки борцов. Лекция – 2 часа, практические занятия - 3 часа, самостоятельная работа – 4 часа.**

### ***Лекции – 2 часа***

Система отбора как составная часть общей системы подготовки спортсмена. Виды спортивного отбора: первичный, на этапах овладения спортивным мастерством, отбор при комплектовании сборных команд.

Принципы отбора.

Основные пути отбора в вольной борьбе. Путь, базирующийся на долгосрочном прогнозе развития способностей у начинающего спортсмена к успешному овладению спортивной борьбой.

Путь, базирующийся на поэтапном отборе в процессе овладения спортивным мастерством в спортивной борьбе.

Показатели (примеры) отбора борцов: возраст; анатомо-морфологические данные; общее состояние здоровья; уровень развития физических качеств с учетом двигательной деятельности; потенциальные возможности систем организма к достижению высокого уровня работоспособности; психические качества, свойства личности, способствующие достижению высокого мастерства и другие (учеба в школе, родители, места жительства, материальное положение в семье и т.д.).

Средства и методы отбора: педагогические, медико-биологические, психологические.

### ***Практические занятия – 3 часа.***

Доклады по темам:

1. Цель, задачи и значения отбора в вольной борьбе.
2. Пути и этапы отбора юных борцов.
3. Педагогические, медико-биологические, психологические средства и методы отбора.

### ***Самостоятельная работа студентов – 4 часа***

Подготовка доклада по одной из тем практического занятия.

## **25.2. Основные методы отбора в вольной борьбе. Практические занятия – 3 часа, самостоятельная работа – 4 часа.**

### ***Практические занятия – 3 часа***

Путь, базирующийся на долгосрочном прогнозе развития способностей у начинающего спортсмена.

Путь, базирующийся на поэтапном отборе в процессе овладения спортивным мастерством в вольной борьбе.

### ***Самостоятельная работа студентов - 4 часа***

1. Обосновать значимость высокой стабильности показателей получаемые в процессе тестирования – 2 часа.
2. Разработка путей использования показателей характеризующихся меньшей стабильностью – 2 часа.

## **25.3. Этапы спортивного отбора. Практическое занятие – 3 часа, самостоятельная работа – 3 часа.**

### ***Практическое занятие – 3 часа***

Содержание и направленность отбора юных спортсменов на 4-х этапах: 1) первичный отбор детей и подростков; 2) этап углубленной проверки соответствия отобранного контингента занимающихся требованиям, предъявляемым к успешной специализации в избранном виде спорта (этап вторичного отбора); 3) этап спортивной ориентации; 4) этап отбора в сборные команды ДСО, округов, страны.

### ***Самостоятельная работа студентов - 3 часа***

Подготовить батарею тестов и контрольные нормативы для одного из этапов отбора спортсменов, занимающихся вольной борьбой.

## **25.4. Средства и методы отбора, применяемые в вольной борьбе. Практические занятия – 3 часа, самостоятельная работа – 2 часа.**

### ***Практические занятия – 3 часа***

1. Знакомство с основными методами отбора: антропометрические обследования, медико-биологические исследования, педагогические наблюдения, контрольные испытания (тесты), психологические и социологические обследования .

2. Контрольные упражнения, используемые при отборе на различных этапах многолетней подготовки .

3. Прием и сдача контрольно-переводных нормативов по годам обучения на этапе начальной подготовки и оценка полученных результатов .

4. Прием и сдача нормативов для зачисления в учебно-тренировочные группы и оценка полученных результатов.

5. Прием и сдача контрольно-переводных нормативов по годам обучения в учено-тренировочной группе и оценка полученных результатов.

6. Прием и сдача нормативов для зачисления в группы спортивного совершенствования СШ и оценка полученных результатов .

### ***Самостоятельная работа студентов - 2 часа***

1. Подготовка протоколов тестирования подготовленности спортсменов по годам обучения на этапе начальной подготовки – 2 часа.

2. Подготовка протоколов тестирования борцов при зачислении их в учебно-тренировочные группы – 1 час.

3. Подготовка протоколов тестирования борцов при зачислении их в группы спортивного совершенствования – 1 час.

**26. Модуль 26 (1 кредит – 36 часов). Тренировочный этап (углубленная специализация) многолетней подготовки борцов. Лекция – 2 часа, практические занятия – 14 часов, самостоятельная работа - 20 часов.**

**26.1. Содержание и направленность тренировочного процесса на этапе углубленной специализации. Лекция – 2 часа, практическое занятие - 4 часа, самостоятельная работа - 10 часов.**

### ***Лекции – 2 часа***

Цель подготовки в учебно-тренировочных группах 3-го и 4-го годов обучения. Режимы тренировки. Изменения в соотношениях средств физической и технико-тактической подготовленности по годам обучения. Количество контрольных, отборочных основных и главных стартов в годичном цикле. Распределение разделов подготовки в годичном цикле.

Особенности протекания пубертатного периода у юношей.

Содержание и направленность тренировочного процесса борцов на этапе углубленной специализации.

Осуществление углубленной специализации по всему комплексу. Планирование периодов и этапов годового цикла. Целенаправленное использование принципа концентрации (усиления) тренировочных нагрузок.

Чередование концентрированных и поддерживающих нагрузок. План-схемы годичного цикла подготовки борцов 3-го и 4-го года обучения учебно-тренировочного этапа.

Тренировочный процесс на 3-м и 4-м году обучения учебно-тренировочного этапа имеет важное значение в дальнейшем формировании базовых средств нападения и защит, тактических элементов, приобретенных на 1-ми 2-м годах обучения этого этапа. Это позволит создать необходимые предпосылки для роста технико-тактической подготовленности юных борцов.

Помимо группового метода проведения занятий ведущей формой становится индивидуальный урок, упражнения в парах и учебно-тренировочные схватки. Существенно увеличивается общий объем тренировочной работы, в том числе применение специальных упражнений.

В связи с решением задач, связанных с качеством выполнения приемов передвижения и специализированных действий, их скоростью и точностью, тренировочный процесс направлен на повышение уровня основных физических качеств. Рекомендуется применять упражнения на развитие силы, гибкости, ловкости, быстроты одиночных и серийных движений.

Важным этапом освоения тактической подготовки в этот период является развитие умения выполнять как атакующие, так и защитные действия в зависимости от маневрирования, подготавливающих действий и применяемых приемов противника. Реализация тактических намерений во многом связана с проявлением волевых усилий спортсмена, которые должны быть направлены на развитие активности, инициативности и смелости. Необходимо находить баланс между инициативностью и терпеливостью (выдержкой), учитывая при этом, что у подростков наблюдается повышенная возбудимость нервных процессов.

#### ***Практическое занятие – 4 часа***

Изучение содержания планов подготовки борцов учебно-тренировочных групп 3-го и 4-го годов обучения.

#### ***Самостоятельная работа студентов – 10 часов***

1. Конспектирование режимов тренировочной работы и требования к физической, технической и спортивной подготовленности
2. Разработка план-схемы подготовки учебно-тренировочной группы 3-го года обучения
3. Разработка план-схемы подготовки учебно-тренировочной группы 4-го года обучения
4. **26.2. Особенности протекания пубертатного периода у юношей.**

**Практические занятия – 4 часа.**

#### ***Практическое занятие – 4 часа***

Препубертатная фаза. Характеристика роста тела и изменения в деятельности вегетативных систем организма.

Пубертатная фаза. Увеличение активности половых желез и улучшение деятельности всех функциональных систем организма. Динамика роста длины и массы тела. Различия протекания этой фазы у девочек и мальчиков. Нарастание активности половых желез и дальнейшее совершенствование деятельности всех функциональных систем юных спортсменов.

Постпубертатная фаза. Завершение прироста мышечной массы и тела в длину и снижение темпа прироста физических качеств. Полная физиологическая зрелость организма.

Различия по уровню полового созревания и физической подготовленности. Опережающий (акселерированный) тип развития, нормальный тип (соответствие паспортного и биологического возраста) и запаздывающий тип развития (ретардированный).

Потенциал развития спортсменов, имеющих высокий уровень всех физических качеств и функциональных возможностей при нормальных и замедленных темпах полового созревания.

**26.3. Подготовка и проведение занятий по вольной борьбе. Практические занятия – 6 часов, самостоятельная работа студентов – 10 часов**

***Практическое занятие – 6 часов***

1. Составление типовых недельных и дневных циклов тренировок по вольной борьбе в соответствии с режимом тренировочной работы для тренировочных групп 3-го и 4-го года обучения.
2. Написание конспектов проведения занятий по вольной борьбе с тренировочными группами 3-го и 4-го года обучения.
3. Проведение студентом занятия по вольной борьбе с УТГ 3-го года обучения по утвержденным преподавателем конспектом.
4. Написание конспекта проведения занятия по вольной борьбе с тренировочными группами 4-го года обучения.

***Самостоятельная работа студентов – 10 часов.***

1. Повторить контрольно-переводные нормативы по годам обучения в тренировочных группах изученных в предыдущем модуле – 3 часа.
2. Посетить тренировки УТГ 3-го и 4-го года обучения – 3 часа.

**27. Модуль 27 (1 кредит – 36 часов). Подготовка выпускной квалификационной работы. Лекция – 2 часа, практические занятия – 14 часов, самостоятельная работа – 20 часов.**

**27.1. Интеграция научных знаний. Лекция – 1 час, практическое занятие - 4 часа, самостоятельная работа – 4 часа.**

### ***Лекции – 1 час***

Интеграция научных знаний путем обобщения концепций, теорий и учений об одном и том же объекте исследования в целостную, упорядоченную систему знаний.

Три основных периода становления системы знаний: 1) эмпирический, 2) аналитический, 3) системный.

Логическое осмысление соревновательного упражнения борцов: 1) видовой состав (*особенное*), 2) способ повторения (*всеобщее*), 3) эффект воздействия (*единичное*).

Три методологических подхода к ее изложению: 1) телеологический, 2) актологический, 3) онтологический.

Значение общеметодологических подходов в исследовательской деятельности в области спортивной борьбы. Осознание места и значимости исследовательской деятельности в общей системе теории и методики спортивной борьбы.

Подходы и методы исследовательской деятельности разработанных и апробированных в видах спорта имеющие виды соревновательных упражнений схожие со структурой спортивной борьбы.

### ***Практическое занятие – 4 часа***

1. Представление результатов исследований в виде рисунков и таблиц - 2 часа.

2. Анализ результатов исследований представленных на рисунках и таблицах - 2 часа.

### ***Самостоятельная работа студентов - 4 часа***

Описание рисунков и таблиц, представленных в исследовательской работе.

**27.2. Требования к выпускной квалификационной работе. Лекция – 1 час, практические занятия – 2 часа, самостоятельная работа - 4 часа.**

### ***Лекция - 1 час***

Область применения. Нормативные ссылки. Термины и определения. Обозначения и сокращения. Ответственность и полномочия. Общие положения. Требования к ВКР бакалавра. Требования к содержанию структурных элементов. Оформление ВКР. Порядок подготовки и защиты. Критерии оценивания. Ответственность и полномочия участников процесса подготовки ВКР. Разрешение споров, возникающих при подготовке и защите ВКР. Изменения. Согласование, хранение, рассылка.

### ***Практическое занятие – 2 часа***

1. Изучение требований к оформлению результатов исследований.

2. Опрос студентов по требованиям к структуре написания глав ВКР.

### ***Самостоятельная работа студентов – 4 часа***

Просмотреть нормативные документы по структуре и оформлению глав ВКР.

**27.3. Содержание научно-исследовательской работы студентов. Практические занятия – 2 часа, самостоятельная работа студентов – 4 часа.**

#### ***Практическое занятие – 2 часа***

1. Научно-исследовательская работа по дисциплинам учебного плана, содержащая элементы научного исследования.
2. Выполнение научно-исследовательских заданий в рамках ознакомительной, педагогической, производственной, научно-исследовательской и квалификационной практик.
3. Подготовка курсовых работ.
4. Теоретическая и экспериментальная научно-исследовательская работа, предусмотренная учебным планом, по тематике и планам, утвержденным для каждого курса.
5. Подготовка выпускных квалификационных работ.

### ***Самостоятельная работа студентов – 4 часа***

1. Участие в работе студенческого научного кружка (СНО).
2. Участие в научных и научно-практических конференциях, научных семинарах, программах дополнительной профессиональной подготовки по направлению кафедры.
3. Подготовка печатных научных работ (статей и др.) по результатам научно-исследовательской деятельности.
4. Участие в выполнении хоздоговорной тематики кафедры (научно-исследовательская деятельность по грантам).
5. Участие в конкурсах студенческих научно-исследовательских работ

**27.4. Работа в студенческом научном обществе. Практические занятия – 2 часа, самостоятельная работа студентов – 4 часа**

#### ***Практическое занятие – 2 часа***

Изучение цели СНО. Основные задачи СНО. Функции СНО. Структурные единицы СНО. Определение наиболее активных студентов из числа группы для выдвижения их кандидатур в СНО университета.

### ***Самостоятельная работа студентов – 4 часа***

Разработать рекомендации по улучшению работы СНО.

**27.5. Подготовка и участие в научных конференциях кафедры, университета. Практические занятия – 4 часа, самостоятельная работа студентов – 4 часа**

***Практическое занятие – 4 часа***

1. Участие в кафедральных студенческих конференциях - 2 часа.
2. Участие в общеуниверситетских конференциях - 2 часа.

***Самостоятельная работа студентов – 4 часов***

1. Написание доклада для представления материалов исследований – 2 часа.
2. Создание презентации к докладу на конференции - 3 часа.

**28. Модуль 28 (1 кредит – 36 часов) Семестровый экзамен для студентов третьего курса. Самостоятельная работа студентов – 27 часов, экзамен – 9 часов.**

**28.1. Повторение третьего курса обучения. Самостоятельная работа студентов - 27 часов**

***Самостоятельная работа студентов - 27 часов***

Повторение разделов модульного обучения за третий курс:

1. Тактика в вольной борьбе – 2 часа.
2. Основные средства тренировки борца– 2 часа.
3. Методы тренировки в вольной борьбе – 2 часа.
4. Основные составляющие видов подготовки борцов – 2 часа
5. Содержание и направленность учебно-тренировочного процесса на этапе начальной специализации – 3 часа.
6. Основы организации и проведения соревнований по вольной борьбе – 2 часа.
7. Структура соревновательной деятельности – 2 часа.
8. Особенности тренировочной деятельности в вольной борьбе – 2 часов.
9. Система отбора как составная часть методики подготовки борцов - 2 часа.
10. Содержание и направленность учебно-тренировочного процесса на этапе углубленной специализации - 2 часа.
11. Интеграция научных знаний - 2 час.
12. Требования к выпускной квалификационной работе - 4 часа.

**30.2. Сдача экзамена - 9 часов**

Подготовка помещения для экзамена. Жеребьевка билетов. Подготовка по вопросам доставшегося билета. Ответ экзаменатору. Оценка ответа экзаменатором.

## 4 КУРС, СЕДЬМОЙ СЕМЕСТР

**29. Модуль 29 (2 кредита – 72 часа). Управление подготовкой борцов. Лекция – 4 часа, практические занятия – 12 часов, самостоятельная работа - 56 часов.**

**29.1. Основы управления подготовкой спортсменов занимающихся вольной борьбой. Лекция – 2 часа.**

### *Лекции –2 часа*

Спортивная тренировка как процесс управления.

Значение и задачи педагогического контроля подготовки и состояния спортсменов в вольной борьбе. Учет тренировочных нагрузок. Контроль состояния спортсменов.

Управление процессом спортивного совершенствования на основе данных контроля.

Оперативное, текущее,этапное управление.

**29.2. Планирование подготовки борцов. Лекция – 2 часа, практические занятия – 3 часа , самостоятельная работа студентов – 14 часов.**

### *Лекции – 2 часа,*

Значение и задачи планирования подготовки в вольной борьбе. Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное.

Четырехлетнее перспективное планирование (на олимпийский цикл) борцов высших разрядов. Цели, задачи и структура перспективного четырехлетнего плана. Анализ подготовки команды за прошедший сезон и тенденции динамики результатов сильнейших борцов страны, мира – основные исходные данные для перспективного планирования. Определение задач, направленности и содержания тренировочного процесса, по отдельным годам в соответствии с особенностями подготовки команды и отдельных спортсменов. Совершенствование календаря соревнований и системы отбора. Повышение квалификации тренерского состава.

Годовое планирование. Цели и задачи годового планирования. Структура годового плана подготовки команды. Календарь соревнований и периодизация годичного цикла подготовки. Одноцикловое и двухцикловое построение подготовки в зависимости от особенностей календаря соревнований. Характеристика периодов и этапов годичного цикла, их направленность и содержание тренировочного процесса.

Планирование тренировочных нагрузок по этапам и периодам годового цикла. Особенности сочетания тренировочных нагрузок с учетом их взаимовлияния.

***Практические занятия – 3 часа.***

1. Разбор перспективных и годовых планов подготовки сборных команд ведомств и страны с анализом показателей тренировочных нагрузок, их распределение по годам, периодам, этапам, а также контрольных заданий и планируемых результатов.

2. Разбор и составление примерного годового плана подготовки сборной команды ведомства, страны.

3. Разбор документов текущего и оперативного планирования учебных планов тренировочных сборов, недельных циклов, расписаний занятий.

#### ***Самостоятельная работа студентов -14 часов***

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 подготовки.

**29.3. Создание стимулов у борцов к выполнению большого объема нагрузок. Практические занятия – 3 часа, самостоятельная работа – 14 часов.**

#### ***Практические занятия – 3 часа***

1. Создание ориентиров на выполнение нагрузок без принуждения.

2. Правила формирования стимулов на выполнение больших нагрузок.

3. Спортивные успехи в качестве подтверждения полученной тренировочной нагрузки.

4. Генерализованное управление с помощью стимулов.

5. Применение управления с помощью нагрузок.

#### ***Самостоятельная работа студентов -14 часов***

Задания для внеаудиторной самостоятельной работы студентов:

Изучить специальную литературу по вопросу управления деятельностью и составить список стимулов для выполнения большого объема нагрузок.

**29.4. Контроль и оценка результатов воздействия на подготовленность борцов. Практические занятия – 4 часа, самостоятельная работа – 14 часов.**

#### ***Практические занятия – 4 часа***

1. Субъективные показатели состояния спортсмена.

2. Текущие врачебно-педагогические наблюдения.

3. Тестирование.

4. Углубленные медицинские и этапные комплексные обследования.

### ***Самостоятельная работа студентов 14 часов***

Составить комплекс тестов для оценки состояния спортсменов группы спортивного совершенствования СШ по вольной борьбе.

**29.5. Корректировка процесса подготовки. Практические занятия – 2 часа, самостоятельная работа – 14 часов.**

#### ***Практические занятия – 2 часа***

1. Оперативное управление.
2. Текущее управление.
3. Этапное управление.

### ***Самостоятельная работа студентов 14 часов***

1. Выписать способы регулирования тренировочных нагрузок в течение дня и по дням недели
2. Указать причины регулирования тренировочных нагрузок в недельных циклах
3. Написать основное содержание углубленного и этапного обследования.

**30. Модуль 30 (2 кредита – 72 часа). Прогнозирование спортивных результатов борцов. Лекция – 4 часа, практические занятия – 12 часов, самостоятельная работа - 56 часов.**

**30.1. Прогнозирование спортивных результатов в вольной борьбе. Лекция – 4 часа.**

#### ***Лекции – 4 часа***

Значение и задачи прогнозирования спортивных результатов в вольной борьбе.

Классификация прогнозов: краткосрочные, среднесрочные, долгосрочные. Методы прогнозирования спортивных результатов и достижений: метод экспертных оценок, анализ динамики результатов, экстраполяция, их использование в вольной борьбе.

Динамика личных и командных результатов по вольной борьбе последние десятилетия на российских соревнованиях, чемпионатах мира и Олимпийских играх.

Прогноз результатов соревнований в вольной борьбе на ближайший олимпийский цикл.

**30.2. Краткосрочный и долгосрочный прогноз. Практическое занятия – 4 часа, самостоятельная работа студентов – 20 часов.**

#### ***Практические занятия – 4 часа.***

Получение данных из различных источников и документов планирования:

1. Достижение званий МС и МСМК от начинающих спортсменов.
2. Календарь ответственных соревнований и олимпийского цикла.
3. Цикличность спортивной подготовки.
4. Время пребывания спортсмена высокой квалификации в сборных командах России, общества, краев и областей.

***Самостоятельная работа студентов – 20 часов***

1. Прогноз состава и выступления сборной команды России на чемпионате Европы текущего года
2. Прогноз состава и выступления сборной команды России на чемпионате мира текущего года

**30.3. Методы прогнозирования спортивных результатов и достижений. Практическое занятия – 4 часа, самостоятельная работа студентов – 18 часов.**

***Практические занятия – 4 часа.***

Разбор методики комплексного прогноза, моделирования, методы экспертных оценок, метод экстраполяции с построением графиков результатов

***Самостоятельная работа студентов – 18 часов***

Расписать значение методов экспертной оценки, их применение и требования к ним:

1. Метод простой ранжировки (или метод предпочтения). Метод задания весовых коэффициентов .
2. Метод последовательных сравнений..
3. Метод парных сравнений.

**30.4. Особенности прогнозирования спортивного результата в вольной борьбе и учет их значимости для результата в комплексе. Практические занятия – 4 часа, самостоятельная работа студентов – 18 часов.**

***Практические занятия – 4 часа .***

1. Динамика изменения реакций спортсмена и прогнозирование результатов в вольной борьбе.
2. Прогнозирование спортивного результата в легких весовых категориях в вольной борьбе .
3. Прогнозирование спортивного результата в средних весовых категориях в вольной борьбе .

4. Прогнозирование спортивного результата в тяжелых весовых категориях в вольной борьбе .

### ***Самостоятельная работа студентов – 18 часов***

1. Построение динамики результатов по вольной борьбе за последние 4 года на чемпионатах России.
2. Выявление динамики результатов в легких весовых категориях в вольной борьбе за последние 4 года на чемпионатах России.
3. Выявление динамики результатов в средних весовых категориях в вольной борьбе за последние 4 года на чемпионатах России .
4. Выявление динамики результатов в тяжелых весовых категориях в вольной борьбе за последние 4 года на чемпионатах России .

**31. Модуль 31 (1,5 кредита – 54 часов). Тренировочный процесс на этапе совершенствования спортивного мастерства. Лекция – 4 часа, практические занятия – 12 часов, самостоятельная работа - 38 часов.**

**31.1. Содержание и направленность тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства. Лекция – 4 часа, практические занятия – 6 часов, самостоятельная работа – 19 часов.**

### ***Лекции – 4 часа***

Основная задача тренировочного процесса на данном этапе. Принципы формирования групп.

Структура годичного цикла на этапе спортивного совершенствования. Основной принцип тренировочной работы. Планирование всей подготовки и распределение тренировочных нагрузок в соответствии с установленной в вольной борьбе периодизацией и направленностью тренировочного процесса по периодам и этапам годового цикла.

Прочный фундамент специальной подготовленности в вольной борьбе и устойчивая мотивация к достижению высокого мастерства.

Общая тенденция увеличения объема тренировочной работы. На этом этапе создаются предпосылки для развития тактического мышления, требующего быстроты анализа информации о действиях противника в условиях дефицита времени для выбора тактических решений.

Наряду с ростом технической подготовленности важное место занимает дальнейшее развитие психических качеств, особенно эмоциональной устойчивости и выдержки.

### ***Практические занятия – 6 часов.***

Изучение содержания план-схемы годовичного цикла подготовки борцов и составление годового плана для ГСС 1-го года обучения, ГСС 2 –го года обучения и ГСС 3 –го года обучения.

***Самостоятельная работа студентов –19 часов***

1. Ознакомление с режимом тренировочной работы и требованиями к физической, технической и спортивной подготовленности спортсменов групп ГСС по вольной борьбе
2. Составление план-схемы годовичного цикла подготовки борцов ГСС 2-го года обучения
3. Составление план-схемы годовичного цикла подготовки борцов ГСС 3-го года обучения

**31.2. Подготовка и проведение занятий по вольной борьбе. Практические занятия – 6 часов, самостоятельная работа студентов – 19 часов.**

***Практические занятия – 6 часов.***

1. Разработка недельных и дневных циклов тренировок борцов в соответствии с режимом тренировочной работы для групп ГСС в СШ по вольной борьбе 1-го года обучения - 2 часа.
2. Разработка недельных и дневных циклов тренировок борцов в соответствии с режимом тренировочной работы для групп ГСС в СШ по вольной борьбе 2-го года обучения - 2 часа.
3. Разработка недельных и дневных циклов тренировок борцов в соответствии с режимом тренировочной работы для групп ГСС в СШ по вольной борьбе 3-го года обучения - 2 часа.

***Самостоятельная работа студентов – 19 часов***

Написание конспектов проведения учебно-тренировочных занятий по вольной борьбе для ГСС 1-го, 2-го и 3-го года обучения.

**32. Модуль 32 (1 кредит – 36 часов). Моделирование спортивной деятельности борца. Лекция – 2 часа, практические занятия – 12 часов, самостоятельная работа – 22 часа.**

**32.1. Значение моделирования спортивной деятельности и его особенности в вольной борьбе. Лекция – 2 часа.**

***Лекции – 2 часа***

Значение и задачи моделирования спортивной деятельности. Особенности моделирования в вольной борьбе.

Блок-схема модели сильнейшего спортсмена в вольной борьбе.

Характеристика спортивной деятельности в вольной борьбе.  
Требования к отдельным сторонам подготовки борца.

Уровень специальной физической подготовленности сильнейших борцов вольного стиля.

Техническая подготовленность борца. Эффективность и устойчивость спортивной техники к сбивающим факторам.

Требования к тактической подготовке для успешного выступления в соревнованиях.

Медико-биологические показатели работоспособности и адаптации к нагрузкам.

Уровень психологической подготовленности сильнейших борцов. Типологические особенности высшей нервной деятельности борцов, обеспечивающие надежность их выступления. Стабильность психических процессов и способность к управлению психическим состоянием в процессе тренировки и соревнований. Психологическая устойчивость к перенесению специальных тренировочных нагрузок.

Морфологические особенности, возраст и спортивный стаж сильнейших борцов России и мира.

### **32.2. Особенности соревновательной модели деятельности в вольной борьбе. Практические занятия – 6 часов, самостоятельная работа – 11 часов.**

#### ***Практические занятия – 6 часов.***

Изучение моделей соревновательной деятельности борцов вольного стиля.

Учет индивидуальных особенностей спортсменов при построении модели соревновательной деятельности.

#### ***Самостоятельная работа студентов – 11 часов***

Построение моделей соревновательной деятельности борцов вольного стиля.

### **32.3. Составление блок-схемы сильнейших борцов вольного стиля.. Практические занятия – 6 часов, самостоятельная работа студентов – 11 часов.**

#### ***Практические занятия – 6 часов.***

1. Анализ результатов по вольной борьбе на олимпийских играх и чемпионатах мира, формулировка основных требований к спортсмену, претендующему на завоевание 1-3 места на чемпионате мира или олимпийских играх - 3 часа.

2. Изучение структур физической, технико-тактической функциональной и психологической подготовленности, морфометрических

особенностей, возраста и спортивного стажа высококвалифицированных борцов – 3 часа.

### ***Самостоятельная работа студентов – 11 часов***

Составление блок-схем основных сторон подготовленности сильнейших борцов:

1. Функциональной подготовленности
2. Психологической подготовленности
3. Морфометрических показателей
4. Возраста и стажа занятий

**33. Модуль 33 (0,5 кредит – 18 часов). Профессионально-педагогическая деятельность тренера по вольной борьбе. Лекция – 4 часа, практические занятия – 14 часов.**

**33.1. Характеристика профессиональной деятельности и личности тренера по вольной борьбе. Лекция – 4 часа.**

#### ***Лекции – 4 часа***

Требования к профессиональной подготовке тренера. Многогранность профессиональной педагогической деятельности тренера. Учебно-тренировочная, воспитательная функции тренера. Планирование, контроль, учет и коррекция.

Дидактические, академические, коммуникативные, гностические, психомоторные, авторитарные, психомоторные, авторитетные, перцептивные, экспрессивные, суггестивные, организаторские способности. Стрессоустойчивость. Авторитарный, демократический и либеральный стили деятельности тренера.

Взаимоотношения тренера со спортсменами, с коллегами, с врачом, с семьей спортсмена, с учителями и преподавателями, с представителями средств массовой информации.

Классификация тренеров.

Оценка деятельности и личности тренера.

Содержание и направленность профессиональной подготовки тренера по борьбе.

**33.2. Особенности деятельности тренера по вольной борьбе. Практические занятия – 14 часов.**

#### ***Практические занятия – 14 часов.***

1. Анализ специализированных умений тренера при проведении тренировочных занятий различной направленности – 6 часов.
2. Изучение специфики деятельности личного тренера. – 4 часа.

3. Планирование тренировочных нагрузок с учетом кумулятивных эффектов – 2 часа.
4. Координация работы тренеров на сборе. – 2 часа.

## **4 КУРС, ВОСЬМОЙ СЕМЕСТР**

**33. Модуль 33 (0,5 кредит – 18 часов). Профессионально-педагогическая деятельность тренера по вольной борьбе. Практические занятия – 8 часов, самостоятельная работа - 10**

**33.2. Особенности деятельности тренера по вольной борьбе. Самостоятельная работа – 2 часа.**

### *Самостоятельная работа студентов – 2 часа*

На основе изучения специальной литературы по спортивной борьбе и видов спорта имеющих схожие соревновательные упражнения создать и структурировать по значимости список умений и навыков тренеров необходимый в тренировочном процессе.

**33.3. Оценка деятельности и личности тренера. Практические занятия – 4 часа, самостоятельная работа студентов – 2 часа.**

### *Практические занятия – 4 часа.*

1. Формирование критериев оценки профессиональных качеств тренеров по вольной борьбе - 2 часа.

2. Изучение критериев оценки индивидуальных свойств личности, необходимых тренеру по вольной борьбе. – 2 часа.

### *Самостоятельная работа студентов – 2 часа*

Подготовить комплексную оценку профессиональной деятельности личного тренера студента.

**33.4. Профессиональная адаптация тренера по борьбе. Практические занятия – 4 часов, самостоятельная работа студентов – 6 часов.**

### *Практические занятия – 4 часа.*

1. Выявление противоречий между профессионально-педагогической подготовленностью, предварительными представлениями о труде тренера и реальными требованиями повседневной практики учебно-тренировочной работы .

2. Оценка объективных факторов влияющих на успешность профессиональной адаптации – 2 часа.

3. Анализ субъективных факторов ускоряющих адаптацию к деятельности тренера. Пути развития творческого подход к своей профессиональной деятельности – 2 часа.

### *Самостоятельная работа студентов – 6 часов*

1. Определение типовых трудностей начального этапа деятельности молодого тренера по вольной борьбе. Превращение из студента в тренера. Освоение профессионально-педагогических знаний и поиск собственных путей улучшения тренерской работы – 2 часа.

2. Выписать характеристики интегративного этапа формирования стиля деятельности тренера по борьбе. Отбор отдельных способов и приемов работы в систему профессиональных действий, обобщение тренерского опыта, укрепление принципиальной позиции тренера о методических подходах и путях совершенствования спортсмена на различных этапах спортивного совершенствования – 2 часа.

3. Охарактеризовать этап «Утверждения» стиля деятельности тренера. Накопление достаточного количества фактов из практической работы. Формирование умения отбирать главное в работе, строить прогнозы, интуитивного корректирования учебно-тренировочной работы в зависимости от реально сложившихся условий. Уверенность в своих силах, возросшее чувство удовлетворенности своей работой – 2 часа.

**34. Модуль 34 (1 кредит – 36 часов). Рекреация борцов. Лекция – 6 часов, практические занятия – 10 часов, самостоятельная работа - 20 часов.**

**34.1. Факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе подготовки спортсменов в вольной борьбе. Лекция – 3 часа, практические занятия - 5 часов, самостоятельная работа – 10 часов.**

#### *Лекции – 3 часа*

Основные причины спортивных травм на тренировках и соревнованиях по вольной борьбе.

Непосредственные причины. Организационные причины травматизма: уровень теоретической и практической подготовленности тренера; график соревнований; качество судейства; неудовлетворительное материально-техническое обеспечение тренировочного процесса; санитарно-гигиенические и метеорологические условия. Методические причины спортивного травматизма: комплектование групп; отсутствие разминки; нарушение принципа постепенности; форсирование физических нагрузок; недостатки лечебного контроля.

Опосредованные причины, обусловленные индивидуальными особенностями спортсмена: низкий уровень технико-тактической подготовленности; слабая физическая подготовка; недостаточный уровень морально-волевой подготовки; психоэмоциональная неустойчивость; отклонения в состоянии здоровья (скрытая и явная патология ОДА); дисциплинарные нарушения; прочие причины.

Механизм возникновения спортивной травмы. Частота повторения травмы: одномоментная травма; повторная травма; хронически повторяющаяся травма. Место приложения силы: прямой механизм (удар, столкновение, падение); не прямой механизм (некоординированное сгибание, разгибание, скручивание, падение, приседание).

Анатомо-топографические изменения. Распределение (локализация) травм в области отдельных частей тела спортсмена (голова, шея, верхние конечности, туловище, нижние конечности), которые, в свою очередь, подразделяются на отдельные звенья ОДА (область предплечья, плечевой сустав, плечо, локтевой сустав, предплечье, лучезапястный сустав, кисть, грудная клетка, живот, поясничный отдел, таз, тазобедренный сустав, бедро, коленный сустав, голень, голеностопный сустав, стопа). Всего 20 позиций. Локализация травм в области подсистемы: кожные покровы (подкожная клетчатка, фасции, подкожные слизистые сумки); органы движения (мышцы и сухожилия, суставы, центральная и периферическая нервные системы); органы опоры (надкостница, кости).

Анатомо-структурные изменения. Характер травмы: микротравмы (перенапряжения) ОДА; макротравмы ОДА (ушибы, ранения, ссадины, разрывы мышц и сухожилий, повреждения суставов, переломы, вывихи и т.п.). Степень распространенности патологического процесса: изолированная травма; сочетанная травма; комбинированная травма. Фаза травматической болезни: острая; подострая; хроническая. Стадия травматической болезни: компенсации; субкомпенсации; декомпенсации.

### ***Практические занятия – 5 часов***

1. Изучение характера травматизма спортсменов на занятиях борьбой. Правила организации занятий. – 2 часа.
2. Причины травматизма на занятиях борьбой. Комплекс ОФП для снятия напряжения мышц после окончания тренировки. – 2 часа.
3. Анализ наиболее частых травм спортсменов на занятиях борьбой. – 1 час.

### ***Самостоятельная работа студентов – 10 часов***

1. Оценка состояние методики укрепления суставов спортсменов занимающихся вольной борьбой. – 2 часа.
2. Выявление суставов подверженных наибольшему травматизму у борцов. – 3 часа.
3. Разработка комплекса упражнений для укрепления наиболее уязвимых частей опорно-двигательного аппарата у юных борцов – 5 часов.

**34.2. Технологии восстановления борцов. Лекция – 3 часа, практические занятия – 5 часов, самостоятельная работа – 10 часов.**

***Лекции – 3 часа***

Разные средства и методы восстановления спортивной работоспособности как ведущий фактор оптимизации подготовки борцов.

Применение средств восстановления в соответствии с особенностями тренировочных нагрузок (направленность, объем, интенсивность, продолжительность, нервно-эмоциональная напряженность и др.), состояния спортсмена (возраст, уровень тренированности, индивидуальные особенности и пр.), экологические факторы окружающей среды.

Использование средств восстановления в период соревнований для направленного воздействия на восстановительные процессы до соревнований, во время участия в них и после их окончания.

Активное воздействие на темпы восстановления непосредственно в различных формах учебно-тренировочного процесса для повышения уровня функциональных возможностей спортсменов, развития двигательных качеств и совершенствования технико-тактического мастерства.

Восстановительные мероприятия основного уровня. Оперативное восстановление функционального состояния спортсменов. Текущее восстановление.

Педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.

Основные положения применения восстановительных средств в вольной борьбе.

### ***Практические занятия – 5 часов***

1. Восстановительные средства, используемые после тренировочных нагрузок. – 2 часа.
2. Раскрыть особенности протекания восстановления при занятиях борьбой– 1 час.
3. Планирование восстановительных мероприятий в тренировочном процессе борцов – 1 час.
4. Основные направления применения педагогических средств восстановления. – 1 час.

### ***Самостоятельная работа студентов - 10 часов***

1. Составление плана использования восстановительных средств в тренировочном процессе спортсменов
2. Составление схемы использования различных восстановительных средств по ходу соревнований

**35. Модуль 35 (1 кредит – 36 часов). Агитация и пропаганда. Лекция – 6 часа, практические занятия – 14 часов, самостоятельная работа - 16 часов.**

**35.1. Формирование общественного мнения о вольной борьбе, как гармонично развивающего вида спорта. Лекции – 6 часа, практические занятия - 7 часов, самостоятельная работа – 8 часов.**

## ***Лекции – 6 часов***

Структурные элементы общественного мнения.

Функции формирования общественного мнения о вольной борьбе: соревновательная реклама, общеспортивная коммуникация, лоббирование, консультирование. Этапы формирования общественного мнения: постановка задач, выбор обращений, выбор носителей, реализация плана, оценка результатов деятельности. Составные части деятельности в области формирования общественного мнения. Главная задача «паблик-релейшнз».

Создание имиджа вольной борьбы. Этапы создания образа вида спорта. Социальные характеристики борьбы. Понятие имиджа вольной борьбы. Правила построения положительного имиджа.

Средства массовой информации. Основные виды печатной прессы. Круг интересов деловой, профессиональной, Региональной и федеральной прессы. Особенности работы с региональным и федеральным телевидением. Радио как вид средств массовой информации. Возрастание роли Интернета. Тенденции слияния Интернет-изданий с телевизионными, печатными и радио ресурсами. Взаимодействия с информационными агентствами. Практические рекомендации по подготовке работы со средствами массовой информации.

Отношения с журналистами Основные факторы формирования отношений с журналистами. Основные приемы работы со средствами массовой информации.

## ***Практические занятия – 7 часов***

1. Изучение механизма формирования общественного мнения. Восприятие реформации (объективной, субъективной, тенденциозной и т.д.) на уровне отдельных людей. Выводы и оценки индивидуума - на основе имеющихся знаний, опыта, умения анализировать, уровня информированности. Обмен имеющейся информацией, выводами, дискуссии с другими людьми.

2. Анализ рынка печатных изданий на спортивную тематику. Их направленность и специфика. Периодичность издания. Объем издания. Стоимость размещения информации и рекламы .

3. Преимущества радио перед другими средствами массовой информации. Сбор информации о предоставлении услуг радиовещательными структурами. Организация встречи с представителями компаний. Обсуждение информационного материала. Предложение тематического сценария передачи .

4. Дифференциация каналов телевидения по следующим признакам:

- информация; музыка; кино; культура и искусство и т.д.;
- для детей; для молодежи; для женщин; для пенсионеров; для пожилых людей; для домохозяек и т.д.;
- республиканская программа; программа для национальных групп населения; программа для проживающих вне территорий своих национальных образований; общегосударственная (интеграционная –

межгосударственная, зарубежная, на зарубежную аудиторию) телепрограмма, местная (региональная, вплоть до кабельной сети поселка, микрорайона) программа;

- круглосуточные программы; программы, вещающие определенное время (или с плавающим графиком вещания);

- подготовка сценария передачи посвященной вольной борьбе как вида спорта отражающего олимпийские принципы физического воспитания человека .

5. Международные и российские сайты по вольной борьбе, их адреса, структурные элементы, оценка функциональности. Создание сайта для управления и координации деятельности в области вольной борьбы. Формулирование цели. Определение состава потенциальных посетителей. Сбор и создание собственных информационных материалов (контент). Оформление этих материалов (web - дизайн). Обеспечение доступа к материалам пользователей сети (техническая поддержка, хостинг). Рекламирование ресурса .

### ***Самостоятельная работа - 8 часов***

1. Подготовить профессионально ориентированную информацию о проходящих соревнованиях по борьбе.
2. Создание образа вольной борьбы как комплексного вида спорта.
3. Сделать презентацию новой спортивной базы по вольной борьбе.

**35.2. Динамика количества занимающихся вольной борьбой в России и мире. Наполняемость групп занимающихся вольной борьбой по этапам подготовки в СШ, СШОР на базах Подмосковья. Практические занятия - 7 часов, самостоятельная работа – 8 часов.**

### ***Практические занятия – 7 часов***

1. Состояние основных баз (СШ) России ведущих подготовку спортсменов-борцов. Сбор информации по количеству занимающихся спортсменов на этих базах.

2. Состав стран участниц чемпионатов мира по вольной борьбе. Изучение динамики количества стран участниц международных соревнований различного уровня. Представители стран занимавшие призовые места на чемпионатах мира за последние 10 лет. Изменения состава по сравнению с предыдущими десятилетиями .

3. Сравнение популярности вольной борьбы в России и во всем мире. Анализ состояния ветеранского движения в нашей стране .

### ***Самостоятельная работа – 8 часов***

1. Посещение одной из СШ города Москвы или Подмосковья. Выписать количество групп СШ и общее число занимающихся. Сделать оценку материально-технического оснащения СШ – 4 часа

2. Беседа с руководством СШ об использовании различных информационных ресурсов для рекламы СШ и пропаганды занятий борьбой – 2 часа.

3. Интервьюирование тренеров СШ по количеству желающих заниматься вольной борьбой и наполняемость групп СШ. Изучение пожеланий тренеров по улучшению пропаганды занятий вольной борьбой. – 2 часа.

**36. Модуль 36 (1 кредит – 36 часов). Фармакология в вольной борьбе. Лекция – 6 часа, практические занятия – 18 часов, самостоятельная работа - 12 часов.**

**36.1. Фармакология в спортивной тренировке борцов. Лекции – 4 часа, практические занятия - 9 часов, самостоятельная работа – 6 часов.**

#### *Лекции – 4 часа*

Управление работоспособностью спортсмена. Особенности фармакологической поддержки на различных этапах многолетней подготовки борцов. Фармакологическое обеспечение подготовительного, базового, предсоревновательного периодов подготовки квалифицированных борцов.

Фармакологические препараты: витамины, коферменты, минералы, энзимы, адаптогены, антиоксиданты, антигипоксанты, анаболизирующие препараты, психоэнергизаторы, макроэрги, иммуномодуляторы, регуляторы нервно-психического статуса, гепатопротекторы, актопротекторы, стимуляторы кроветворения и кровообращения, аминокислоты.

Допинг. Общие положения. Сроки выведения некоторых препаратов. Анаболические стероиды. Производные тестостерона.

Коррекция отдельных состояний во время тренировки спортсменов. Топическое лечение травм. Фармакологическая реабилитация для предотвращения перетренировки. Преодоление состояния иммунодефицита.

Особенности фармакологического обеспечения при концентрированных нагрузках.

#### *Практические занятия – 9 часов*

1. Составить список фармакологических препаратов, используемых спортсменами во время применения больших концентрированных нагрузок и расписать их назначение. – 2 часа.

2. Изучение схем применения фармакологической поддержки на подготовительном периоде годичного цикла. – 2 часа.

3. Анализ содержания фармакологического обеспечения на базовом периоде тренировки. Применение фармакологии для восстановления спортсменов. – 3 часа.

4. Фармакологическая реабилитация в случаях перенапряжения спортсменов. – 2 часа.

***Самостоятельная работа – 6 часов.***

1. Изучение специальной литературы посвященной фармакологической подготовки спортсменов.

**36.2. Фармакологическая поддержка на соревнованиях по вольной борьбе. Лекция - 2 часа, практические занятия – 9 часов, самостоятельная работа – 6 часов.**

***Лекция – 2 часа.***

Максимальная реализация возможностей спортсмена. Поддержание пика суперкомпенсации. Продление работоспособность на все время стартов (предварительный и финальный этапы соревнований). Подавлять нежелательные реакции, не снижая работоспособности.

Количество принимаемых фармакологических препаратов. Роль адаптогенов, эргонасыщенныхпрепаратов, ноотропов. Комплексное применение препаратов как ускорителя процессов восстановления между стартами. Обеспечение высокой сократительной способности мышечных волокон. Стимуляция процессов обмена в клетках головного мозга, нервных окончаниях.

Соревновательные фармакологические препараты препятствующие возникновению нарушений метаболизма, стимулирующие процессы клеточного дыхания, способствующие усиленному синтезу эргонасыщенных соединений.

Фармакологическое обеспечение в соревновательном процессе и в период базового этапа подготовки.

Внимание к соревновательному допингу: напитки, еда, фармакология должны тщательно контролироваться спортивным врачом.

***Практические занятия – 9 часов***

1. Составление схемы применения препаратов максимально реализующих возможности борцов. – 3 часа.

2. Анализ препаратов поддерживающих пик суперкомпенсации. Правила применения средств фармакологической поддержки работоспособности на все время выступления борца. – 3 часа.

3. Использование средств фармакологического характера на подавление нежелательных реакций, не снижая работоспособность – 3 часа.

***Самостоятельная работа – 6 часов***

Составить список фармакологических средств ограниченного использования. Выписать побочные эффекты их применения.

**37. Модуль 37 (1 кредит – 36 часов). Подготовка и апробация выпускной квалификационной работы. Практические занятия – 10 часов, самостоятельная работа - 26 часов.**

**37.1. Написание доклада. Практические занятия - 2 часа, самостоятельная работа – 8 часов.**

***Практические занятия – 2 часа***

1. Изучение схемы доклада. Краткое содержание всей исследовательской деятельности. Обоснование актуальности выбранной темы. Основная проблема, цель, задачи, объект и предмет ВКР .
2. Составление краткой характеристики содержания исследовательской работы. Написание выводов. Описание практической реализации работы .

***Самостоятельная работа – 8 часов***

1. Работая над докладом, студент старается сделать его для себя удобным. Выделяет цифры курсивом. Из текста доклада находят сокращения, которые меняются на развернутые определения. Выделяются ключевые слова и определения. Несколько раз прочитать текст доклада, фиксируя время чтения. Начитать текст, контролируя свою речь, следя за дикцией, темпом, громкостью и интонацией при произношении. Готовятся ответы на замечания рецензента в письменной форме – 2 часа.

**37.2. Подготовка презентации. Практическое занятие - 2 часа, самостоятельная работа – 8 часов.**

***Практическое занятие – 2 часа***

Проверка знаний студентами PowerPoint. Оптимальное количество слайдов в презентации. Основные принципы компьютерной презентации.

Заголовочный и итоговый слайды. В итоговом слайде необходимо разместить благодарности научному руководителю и всем, кто проводил консультации и давал рекомендации.

Основные требования к каждому слайду.

Следует помнить, что визуальное восприятие слайда презентации занимает от двух до пяти секунд, в то время как продолжительность некоторых видов анимации может превышать 20 секунд.

Рекомендуется настроить временной режим презентации.

Презентация помогает оформить доклад, но не заменяет его.

***Самостоятельная работа – 8 часов***

Подготовить компьютерную презентацию ВКР. Подготовить к каждому слайду заметки по докладу, распечатать их и использовать при

подготовке к защите выпускной квалификационной работы, в крайнем случае – на самой презентации. Можно распечатать некоторые ключевые слайды в качестве раздаточного материала. Тренировка доклада по ВКР с применением компьютерной презентации.

### **37.3. Аprobация выпускной квалификационной работы. Практические занятия – 2 часа**

#### ***Практические занятия – 2 часа***

Участие в апробации выпускных квалификационных работ студентов кафедры Теории и методики единоборств. Обсуждение представленных на апробацию работ. Доклад с компьютерной презентацией выполненной исследовательской работы. Ответы на вопросы студентов и преподавателей присутствующих на заседании кафедры.

### **37.4. Устранение выявленных недостатков работы. Практическое занятие - 4 часа, самостоятельная работа – 10 часов**

#### ***Практическое занятие – 4 часа***

Анализ выступлений студентов во время апробации. Обсуждение основных недостатков по представленному материалу. Внесение исправлений и дополнений в соответствии со сделанными замечаниями на апробации. Внесение исправлений в выпускную квалификационную работу, доклад и презентацию. Проверка сделанных исправлений преподавателем и окончательное утверждение обновленного доклада и презентации.

#### **Самостоятельная работа – 10 часов**

1. Изучение высказанных замечаний на апробации. Анализ ответов на вопросы по ВКР .
2. Подготовка ответов на замечания рецензента. Тренировка доклада с внесенными изменениями и дополнениями после апробации .

### **38. Модуль 38 (1 кредит – 36 часов) Семестровый экзамен для студентов четвертого курса. Самостоятельная работа студентов – 27 часов, экзамен – 9 часов.**

#### **38.1. Повторение четвертого курса обучения. Самостоятельная работа студентов - 27 часов**

##### ***Самостоятельная работа студентов - 27 часов***

Повторение разделов модульного обучения за четвертый курс:

1. Основы управления подготовкой спортсменов занимающихся вольной борьбой – 2 часа.

2. Планирование подготовки борцов – 2 часа.
3. Прогнозирование спортивных результатов и его значение в вольной борьбе – 2 часа.
4. Содержание и направленность учебно-тренировочного процесса на этапе спортивного совершенствования – 4 часа.
5. Значение моделирования спортивной деятельности и его особенности в вольной борьбе – 2 часа.
6. Характеристика профессиональной деятельности и личности тренера по вольной борьбе – 3 часа.
7. Факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе подготовки спортсменов по вольной борьбе – 4 часа.
8. Технологии восстановления спортсменов – 2 часа.
9. Формирование общественного мнения о вольной борьбе через средства массовой информации – 2 часа.
10. Фармакология в спортивной тренировке – 2 часа.
11. Фармакологическая поддержка на соревнованиях – 2 часа.

### **38.2. Сдача экзамена - 9 часов**

Подготовка помещения для экзамена. Жеребьевка билетов. Подготовка по вопросам доставшегося билета. Ответ экзаменатору. Оценка ответа экзаменатором.

## 5. Образовательные технологии

Методы обучения включают в себя *методы преподавания* (средства, приемы, способы получения, передачи, анализа и сохранения информации; управления и контроля учебной деятельностью студентов) и *методы учения* (средства, приемы, способы усвоения учебного материала; репродуктивные и продуктивные приемы учения и самоконтроля в их взаимосвязи). С помощью методов обучения в соответствии с поставленной целью реализуются и преподавание и учение.

Преподаватель призван обучать студентов, а сами студенты в созданных преподавателем обучающих ситуациях, овладевают системой знаний, умений и навыков.

Освоение материала студентами в учебном процессе проходит на теоретических (лекции), семинарских, практических занятиях и в виде самостоятельной работы студентов.

На теоретических занятиях (лекциях) студентам сообщаются основные теоретические сведения по разделам и темам курса.

На практических занятиях студенты осваивают методику преподавания и применения полученных знаний в практической деятельности, осваивают и совершенствуют двигательные действия, приобретают умения и совершенствуют навыки при обучении в вольной борьбе, совершенствуют профессионально-педагогические навыки и умения, необходимые для профессиональной деятельности. Эти умения и навыки в дальнейшем совершенствуются в процессе тренерской практики по специальности.

Единицей учебного процесса является учебная тема, так как она сохраняет все его структурные особенности. Структура каждого занятия (урока) определяется целью и местом этого занятия в системе учебной темы. Материал любой темы должен быть разделен на основной, имеющий значение для последующего обучения, и дополнительный материал.

Учебная деятельность состоит из трех этапов:

1) вводно-мотивационный этап (уяснить тему, понять значение темы, определить основные задачи);

2) операционно-познавательный этап (изучить и освоить содержание темы, овладеть знаниями, умениями, навыками);

3) рефлексивно-оценочный этап (обобщить изученный материал темы).

При изучении любой темы должны иметь место все три указанных этапа.

Формирование содержания и объема учебной программы подготовки бакалавра по вольной борьбе основано на необходимости отразить основные черты изучаемой проблемы (в частности проблемы подготовки студента), а также решить задачи достижения во времени конечной цели, оценить степень соответствия содержания образования с требованиями реальной действительности (современной спортивной практики).

В соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки бакалавра реализация компетентного подхода предусматривает широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

**«Выездные» тренировки** – это интенсивные формы коллективного обучения в режиме «погружения» в профессиональную среду. Студенты получают возможность упорядочить знания, развить практические навыки групповой работы, обменяться опытом и установить деловые связи.

**Деловая игра** – метод имитации (подражания, изображения) принятия решений и выполнения действий тренерами, судьями и руководителями спортивных структур в различных искусственно созданных ситуациях при проведении тренировочных занятий, соревнований и.п.

**Дискуссия** – форма учебной работы, в рамках которой студенты высказывают свое мнение по проблеме, заданной преподавателем. Проведение дискуссий по проблемным вопросам подразумевает написание студентами рефератов по предложенным тематикам.

**Круглый стол** – один из наиболее эффективных способов для обсуждения острых, сложных и актуальных на текущий момент вопросов в любой профессиональной сфере, обмена опытом и творческих инициатив. Такая форма позволяет лучше усвоить материал, найти необходимые решения в процессе эффективного диалога.

**Метод кейс-стади** – обучение, при котором студенты и преподаватели участвуют в непосредственном обсуждении тактических ситуаций или задач, решаемых с использованием различных разновидностей действий. При данном методе обучения студент самостоятельно вынужден принимать решение применить определенные действия и обосновать их эффективность в соревновательной деятельности.

**Метод проектов** – это комплексный метод обучения, результатов которого является создание какого-либо продукта или явления. В основе учебных проектов лежат исследовательские методы обучения (самостоятельная работа студентов, работа в рамках научного кружка).

**Тестирование** – контроль знаний с помощью тестов, которые состоят из условий (вопросов) и вариантов ответов для выбора (самостоятельная работа студентов).

**Тренинг** – форма интерактивного обучения, целью которого является развитие компетентности межличностного и профессионального поведения в общении.

В рамках учебного курса предусмотрены встречи с представителями российской и международной федераций борьбы, государственных и общественных организаций, мастер-классы олимпийских чемпионов по вольной борьбе и их тренеров.

## **6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов**

Непрерывный текущий контроль способствует комплексному решению целого ряда актуальных задач обучения: - интенсивное выявление индивидуальных особенностей; - оперативное определение материала, требующего доработки; - стимулирование посещаемости (через требование отчитаться за каждый пропущенный контроль); - повышение качества образовательных услуг в свете современных требований.

Виды контроля:

1. **ВХОДНОЙ** – позволяет определить степень готовности к изучению дисциплины на основе остаточных знаний (для взаимной увязки смежных дисциплин).

2. **РУБЕЖНЫЙ(ПЕРИОДИЧЕСКИЙ)** – призван выявить результаты на промежуточных этапах обучения (настраивая обучаемых на дальнейшее закрепление слабо освоенного).

3. **КУРСОВОЙ (ИТОГОВЫЙ)** – служит для оценки уровня усвоения дисциплины по завершении её прохождения.

4. **КОНТРОЛЬ ОСТАТОЧНЫХ ЗНАНИЙ** – по блоку дисциплин – обеспечивает определение прочности усвоенного (через 6-12 мес.); на основании его результатов корректируются программы и методика преподавания.

5. **ТЕКУЩИЙ** – проводится на плановых занятиях и в ходе проверки самостоятельных работ. Главная цель текущего контроля – оперативная оценка работы преподавателя и обучаемых, а также их индивидуальных особенностей. Функции текущего контроля: содействует более оперативному выявлению отстающих для надлежащего реагирования; оптимизирует индивидуальные занятия; рационализирует работу с программным материалом.

Требования к текущему контролю.

1. Итоговые оценки определяются по результатам непрерывного текущего контроля.

2. На каждом занятии необходимо отводить время для проверки знаний и навыков студентов по пройденному материалу и усвоения изучаемой темы.

3. Текущим контролем должно быть охвачено как можно больше обучаемых с обязательной оценкой их знаний, навыков, приёмов и действий.

Базовые формы текущего контроля - проверка заданий на самостоятельную работу (конспектов, отчётных документов и др.)

Опросы. Классификация опросов: 1) по охвату обучаемых: сплошной (фронтальный), выборочный, индивидуальный; 2) по методу проверки: устный, письменный, “машинный”; 3) по методу получения ответов: альтернативный, конструируемый. 4) по объёму проверяемого материала: краткий, развёрнутый.

Примеры использования опросов: собеседование – индивидуальный устный опрос; “летучка” – краткий фронтальный письменный опрос; семинар – выборочный развёрнутый устный опрос; контрольная работа – фронтальный конструируемый письменный опрос.

Условия активизации текущего контроля: - содействие руководства и опытных преподавателей в подготовке материалов для текущего контроля; - стимулирование личной заинтересованности в проведении текущего контроля; - рационализация усилий по организации активного текущего контроля. Последнее из условий предполагает на начальном этапе наиболее трудоёмкую и кропотливую деятельность педагога.

Улучшение изучения обучаемых является не перегрузкой, а минимально необходимым условием эффективности любого обучения.

Оптимизация текущего контроля на лекциях и групповых занятиях: выделить в тексте краткие фрагменты, даваемые под запись; дополнять каждый фрагмент вопросом-заглавием; пронумеровать полученные блоки “вопрос-ответ”; выделить наиболее важные блоки, задаваемые к очередной “летучке”.

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной деятельности студентов как условие формирования способностей студентов к самообучению и самореализации и как показатель качества деятельности преподавателей в подготовке будущих специалистов. Функциями учебно-методического обеспечения явились создание единства и системности теоретической, методической и практической подготовки студентов, личностной и профессиональной самоорганизации, самообучения и самореализации, среды личностного выбора и индивидуальной траектории профессионального становления, условий для повышения качества усвоения содержания педагогических дисциплин, индивидуализация процесса профессиональной самостоятельной деятельности.

Виды самостоятельной деятельности студентов во время лекций, семинарских занятий, на педагогической практике. Учебно-методическое обеспечение представлено разнообразными видами самостоятельной работы студентов (реферирование, конспектирование, проекты, схемы, педагогические ситуации, эссе и т.п.), каждый из которых был снабжен специфическими методами работы: формулировка суждений, поиск зависимостей, доказательств, имитации и т.п. Основные методы: драматизация проблемных педагогических ситуаций, демонстрация субъект-субъектных взаимодействий, коллективная рефлексия, алгоритмизация, дифференциация научных суждений, оппонирование, «театр одного актёра», имитационные диалоги, парирование.

Особенности освоения видов самостоятельной работы: на младших курсах студенты лучше работают с текстами и драматизациями, на старших курсах успешнее работа по осуществлению проектов и научных понятий.

Особую сложность вызывают у студентов задания связанные с рефлексией, с самооценкой качества выполненного задания и переносом теоретического знания на педагогическую практику. Преодоление данного противоречия осуществляется с помощью личностной и профессиональной презентации студентов на лекциях,

семинарских занятиях в педагогической практике и на различных конференциях, где они приобретают опыт коммуникаций и творческой самореализации.

Способы самообучения и самореализации рассматриваются как показатели качества разработанного и апробированного учебно-методического обеспечения. Самообучение рассматривается как профессиональная характеристика, а самореализация - как личностная. Способность к самообучению формируется значительно быстрее по сравнению с самореализацией. Процесс самореализации более сложный, так как в нем проявляются личностные характеристики, в некоторой степени, задерживающие этот процесс - неуверенность, отсутствие гибкости мыслительных процессов, низкий уровень воображения и др. Несмотря на разницу протекания этих процессов, эксперимент подтвердил, что спроектированное на научных принципах учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов обуславливает качество данной работы и качество профессиональной подготовки и личностного развития.

Внеучебные виды деятельности носят творческий характер, методы были ориентированы на индивидуальное развитие. Студенты могли быстро реагировать на сложившиеся педагогические ситуации и находить верные способы их разрешения.

Показателями качества реализуемого учебно-методического обеспечения самостоятельной работы студентов являются сформированные способы решения педагогических задач, творческие работы по проектированию, перенос теоретического знания в практическую деятельность, способность систематизировать материал, вести диалог в коллективе, осуществлять самооценку выполненной работы относительно требований стандарта, идей развивающего образования и ценностных ориентации как целевых установок процесса обучения и воспитания.

Становление опыта самостоятельной работы студентов обеспечивается сформированными способами самоорганизации, самопознания содержания педагогических дисциплин. Самостоятельная деятельность выявляет мотивы, познавательные профессиональные и личностные интересы, обуславливает возникновение поисковой творческой деятельности студентов, учит рефлексии, самоконтролю и самооценке.

### **6.1.1. Контрольные вопросы и задания для самостоятельной работы студентов I курса очного обучения:**

#### **1 семестр**

1. Выписать права и обязанности студентов университета.
2. Описать свои представления об участии студента в общественной жизни университета.
3. Подготовка специалистов вольной борьбы в институтах физической культуры.
4. Выявить уровень результатов выступления в вольной борьбе у сильнейших борцов России и мира, а также динамику его изменения.
5. Получение данных о возрасте участников финалов Чемпионатов России и мира, как показателя спортивного долголетия спортсменов занимающихся вольной борьбой.
6. История спортивной борьбы (Древний период: Египет).
7. История спортивной борьбы (Древняя Греция).
8. Описать правила проведения соревнований по борьбе древних олимпиад.
9. Указать причины создания международной федерации по борьбе.
10. Расписать причины и условия создания Международной федерации по борьбе «Объединенный мир борьбы» - WWU.
11. Этапы развития вольной борьбы в нашей стране.

12. Написать краткий хронологический конспект выступлений выдающихся борцов мира, СССР и России.
13. Создать рейтинговый список по количеству побед на чемпионатах мира десятки выдающихся борцов России и мира.
14. Составить хронологию изменения основных позиций в правилах соревнований по вольной борьбе..
15. Определить трех тренеров, спортсмены которых наибольшее количество раз побеждали на чемпионатах мира и играх олимпиад.
16. Международная терминология, ее применение и связь с отечественной терминологией.
17. Упорядочение множества предметов и явлений, встречающихся в деятельности тренера по спортивной борьбе.
18. Описать многоуровневая классификационная схема техники спортивной борьбы.
19. Терминология техники спортивной борьбы и ее разновидности.
20. Описать порядок образования полных названий приемов техники спортивной борьбы.
21. Основные понятия в спортивной борьбе (борьба, стойка, партер т.п.).
22. Выписать санитарно-гигиенические нормы и требования к местам проведения занятий борьбе.
23. Перерисовать схему конфликтного взаимодействия борцов и проанализировать ее.
24. Требования к личному инвентарю спортсменов для участия в соревнованиях.
25. Оборудование зала для борьбы для проведения тренировочного процесса и соревнований.
26. Виды инвентаря и оборудования необходимые для обеспечения учебно-тренировочного процесса в спортивной борьбе.
27. Выписать основные термины, характеризующие соревновательную деятельность борцов.
28. Основные термины, используемые при судействе соревнований по вольной борьбе.
29. Изучение особенностей функциональных сдвигов в организме спортсменов, занимающихся вольной борьбой.
30. Изучение конспектов тренировочных занятий по вольной борьбе у личных тренеров.
31. Написание конспектов занятий по борьбе.
32. Проведение заключительных частей занятий по борьбе.
33. Сбор материала к докладу и подготовка презентации по технике безопасности на занятиях борьбе.
34. Расписать режим дня борцов.
35. Составление примерных конспектов занятий по вольной борьбе оздоровительной направленности.

## 2 семестр

1. Выделить основные характеристики техники вольной борьбы.
2. Описать биомеханические структуры двигательных действий борца: прогибание, сбивание, забегание, вращение, скручивание, опрокидывание, кувыркание, сгибание, подворачивание, поворачивание.
3. Изучить технические действия в стойке.
4. Изучить технические действия в партере.

5. Выписать тактико-техническое проведение технических действий в стойке.
6. Выделить педагогические требования к объяснению и демонстрации простых и сложных технико-тактических действий.
7. Выписать тактико-техническое проведение технических действий в партере.
8. Методика обучения техники и тактики
9. Расписать и привести примеры специальных упражнений, используемых для развития физических качеств.
10. Описать и привести примеры подготовительных упражнений, используемых для развития физических качеств.
11. Описать условия необходимые для воспитания физических качеств.
12. Разработка плана проведения научно-исследовательской работы.
13. Описать проведение педагогического эксперимента в спортивной борьбе.
14. Выделить основные проблемы тренировки в спортивной борьбе.
15. Привести пример дневника тренировок, который можно составить в Excel.
16. Выделить основы построения тренировок в дневнике спортсмена.
17. Описать объяснительно-иллюстративный метод обучения.
18. Изучить психические качества борца, их воспитание посредством упражнений.
19. Овладение техническими действиями и совершенствование их в различных условиях.

#### Партер

##### Перевороты скручиванием

1. Переворот рычагом.
2. Переворот скручиванием захватом разноименной руки спереди-снизу (обратный ключ).

3. Переворот скручиванием захватом шеи из-под дальнего плеча.

4. Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри.

5. Переворот скручиванием за себя захватом рук сбоку.

6. Переворот скручиванием захватом сбоку разноименных рук за плечи.

##### Перевороты забеганием

1. Переворот забеганием с ключом и предплечьем на плече (на шее).

2. Переворот забеганием захватом шеи из-под плеч.

##### Перевороты переходом

1. Переворот переходом с ключом и захватом подбородка (другого плеча).

##### Перевороты перекатом

1. Переворот перекатом захватом шеи и туловища снизу (сверху).

2. Переворот перекатом обратным захватом туловища.

##### Перевороты накатом

1. Переворот накатом (накат) захватом туловища.

2. Переворот накатом (накат) с ключом и захватом туловища сверху.

##### Перевороты прогибом

Переворот прогибом захватом на рычаг.

##### Броски наклоном

Бросок наклоном обратным захватом туловища.

##### Броски накатом

Бросок накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху.

### Броски прогибом

1. Бросок прогибом обратным захватом туловища.

2. Бросок прогибом захватом туловища сзади.

### Броски подворотом (бедро)

Бросок подворотом (бедро) захватом одноименной руки и туловища.

Удержания, уходы и контрприемы с уходом с моста

### Удержания сбоку

1. Удержание захватом руки и шеи сбоку (с соединением и без соединения рук) сидя и лежа.

2. Удержание захватом руки и туловища сбоку (сидя и лежа).

Удержания со стороны головы

Удержание захватом шеи с плечом спереди. Уход с моста: переворот в сторону захваченной руки. Контрприем: переворот захватом шеи с плечом.

### Стойка

#### Переводы рывком

1. Перевод рывком за руку.

2. Перевод рывком захватом шеи с плечом сверху.

#### Переводы нырком

1. Перевод нырком захватом шеи и туловища.

2. Перевод нырком захватом туловища.

#### Переводы вращением (вертушки)

1. Перевод вращением (вертушка) захватом руки сверху.

2. Перевод вращением (вертушка) захватом руки снизу.

3. Перевод вращением (вертушка) захватом разноименной руки снизу.

#### Переводы выседом

1. Перевод выседом захватом запястья и туловища через одноименное плечо.

#### Броски подворотом (бедро)

1. Бросок подворотом (бедро) захватом руки снизу (сверху) и шеи.

2. Бросок подворотом (бедро) захватом руки сверху (снизу) и туловища.

#### Броски наклоном

Бросок наклоном захватом туловища с рукой.

#### Броски поворотом (мельница)

1. Бросок поворотом (мельница) захватом руки двумя руками на шее (одноименной рукой за запястье, разноименной - за плечо снаружи)

2. Бросок поворотом (мельница) захватом шеи сверху и одноименного плеча.

#### Броски прогибом

1. Бросок прогибом захватом туловища с рукой.

2. Бросок прогибом захватом руки и туловища.

3. Бросок прогибом захватом рук сверху.

#### Сваливание сбиванием (сбивания)

1. Сбивание захватом руки двумя руками.

2. Сбивание захватом туловища.

#### Сваливание скручиванием (скручивание)

Скручивание захватом шеи с плечом.

### **6.1.2. Примерная тематика рефератов для студентов I курса очного обучения:**

#### **1 семестр**

1. Формирование вольной борьбы как олимпийского вида спорта.
2. Изменения правил соревнований по вольной борьбе.
3. Основы техники вольной борьбы. Краткая характеристика техники в стойке и партере.
4. Характеристика спортивных баз Москвы и области на территории, которых проходят занятия вольной борьбой.
5. Гигиенические требования к содержанию спортивного зала по вольной борьбе.
6. Основные правила обеспечения безопасного проведения занятий по вольной борьбе.
7. Оборудование мест для проведения соревнований по вольной борьбе.

#### **2 семестр**

1. Анализ результатов соревнований за истекший год в нашей стране среди юношей и juniоров.
2. Вольная борьба в системе физического воспитания.
3. Терминология технических действий в вольной борьбе.
4. Судейская терминология по вольной борьбе.
5. Структура тренировочного занятия в вольной борьбе.
6. Разностороннее развитие личности средствами борьбы.
7. Оздоровительный эффект от любительских занятий вольной борьбой.
8. Техника вольной борьбы в стойке.
9. Техника вольной борьбы в партере.
10. Тактика проведения одного технического действия.
11. Тактика проведения борцовского поединка
12. Тактика поведения борца на соревнованиях.

### **6.1.3. Содержание зачетных требований для студентов в I семестре очной формы обучения:**

#### **Вопросы для устного ответа:**

1. Характеристика вольной борьбы как вида спорта и средства разносторонней физической подготовки.
2. Прикладное и воспитательное значение вольной борьбы.
3. Место вольной борьбы и в массовых формах физической культуры и в программе олимпийских видов спорта.
4. Система управления развитием вольной борьбы в стране.
5. Сочетание государственных и общественных форм работы по развитию вольной борьбы. Источники финансирования подготовки спортсменов.
6. Федерация борьбы РФ (ФСБР): задачи, устав, структура, планирование и организация работы, международные связи.
7. Тренерский совет: состав тренерского совета, функциональные обязанности членов тренерского совета, задачи и организация работы.
8. Управление развитием борьбы в субъектах РФ: федерация, тренерский совет, ведомственные спортивные организации, клубы.
9. Возникновение вольной борьбы.
10. Этапы развития вольной борьбы в нашей стране.
11. Подготовка специалистов по вольной борьбе в институтах физической культуры.
12. Участие и достижения отечественных борцов вольного стиля на чемпионатах мира и Олимпийских играх.

13. Выдающиеся спортсмены, тренеры и специалисты по вольной борьбе в нашей стране.
14. Изменения в правилах соревнований и их влияние на подготовку спортсменов.
15. Состояние вольной борьбы в настоящее время в нашей стране и за рубежом и перспективы его дальнейшего развития.
16. Оценка технических действий в стойке и партере по ходу соревновательного поединка.
17. Организация проведения разминки перед соревнованиями.
18. Оборудование зала для проведения соревнований по борьбе.
19. Требования к спортивной форме борца на соревнованиях.
22. Санитарно-гигиенические нормы и требования к местам проведения занятий по борьбе.
23. Содержание понятий «классификация», «систематика» и «терминология» в вольной борьбе.
24. Классификация техники борьбы.
25. Терминология техники спортивной борьбы и ее разновидности.
26. Теоретические, методические и судейские понятия и термины в вольной борьбе.
27. Соблюдение терминологии в тренировочной, организационно-управленческой и судейской работе по борьбе.
28. Иерархическое построение классификации техники спортивной борьбы и ее методическое значение.
29. Субординация как свойство классификационной схемы техники спортивной борьбы.
30. Международная судейская терминология, ее применение и связь с отечественной терминологией.
31. Функции и обязанности судей на соревнованиях по спортивной борьбе.
32. Эффективное и безопасное использование инвентаря и оборудования в тренировочном процессе борцов.
33. Основные принципы подбора инвентаря для занятий по вольной борьбе.
34. Основные элементы содержания занятий по вольной борьбе.
35. Особенности воздействия на функциональные структуры организма спортсмена занятий борьбой и отражение данного воздействия на структуре учебно-тренировочного занятия.
36. Специфика содержания подготовительной, основной и заключительной частей учебно-тренировочных занятий по вольной борьбе.
37. Планирование рабочего дня, соблюдение режима тренировок и отдыха. Самодисциплина, настойчивость, привычка ценить и рационально использовать время.
38. Значение волевых качеств в достижении высоких результатов в соревновательной деятельности. Способность противостоять первой неудаче и компенсировать их успешным выступлением в утешительных поединках.
39. Способность переносить большие нагрузки, имеющие разнонаправленное воздействие.
40. Основы разностороннего развития занимающихся средствами борьбы.
41. Принципы построения занятий по борьбе оздоровительной направленности.
42. Разносторонние физические и психические нагрузки в процессе тренировок и выступления на соревнованиях. Высокие показатели функциональных возможностей основных систем организма. Длительное сохранение высокой работоспособности.
43. Результаты врачебных и педагогических наблюдений за воздействиями занятий борьбой на организм спортсменов.

#### **6.1.4. Содержание экзаменационных требований для студентов во Псеместре очной формы обучения:**

##### **Вопросы для устного ответа:**

1. Взаимосвязь техники и тактики при ведении борцовского поединка.
2. Механизм эффективности приемов техники в спортивной борьбе.
3. Биомеханические особенности техники спортивной борьбы
4. Фазовая структура техники бросков в спортивной борьбе.
5. Критерии оценки качества выполнения техники спортивной борьбы.
6. Роль "атакующего" и "атакованного" борцов в выполнении приемов техники на этапе изучения.
7. Цель и биомеханическая характеристика бросков, сваливаний, переводов, переворотов, удержаний.
8. Страховка и самостраховка в процессе выполнения приемов техники. Их методическое и педагогическое значение.
9. Суть и содержание специальных упражнений и подводящих приемов, используемых в процессе овладения сложной техникой спортивной борьбы.
10. Особенности методики изучения техники спортивной борьбы в условиях учебной группы и индивидуально.
11. Методика и значение коррекции выполнения техники спортивной борьбы в условиях учебно-тренировочных занятий (типа, "стоп кадр").
12. Методика расширения разнообразия изучаемой техники спортивной борьбы в процессе ее повторения.
13. Дидактический принцип последовательности изучения сложной техники спортивной борьбы на примере бросков прогибом.
14. Характеристика движения атакуемого и атакующего в выполнении приемов техники спортивной борьбы в стойке на примере бросков прогибом или подворотом.
15. Последовательность изучения техники спортивной борьбы в процессе многолетних занятий спортом.
16. Определение основных понятий: стратегия и тактика борьбы.
17. Стратегия многолетней спортивной деятельности в вольной борьбе.
18. Стратегия участия в соревнованиях, стратегия поведения борца в поединке в вольной борьбе.
19. Тактика участия в соревнованиях в вольной борьбе.
20. Тактика ведения схватки в вольной борьбе.
21. Тактика проведения приемов в вольной борьбе.
22. Стратегии ведения поединка - атакующий, контратакующий, защитной.
23. Выбор тактических и технических действий в зависимости от поведения соперника, осуществление тактического взаимодействия.
24. Значение тактики в подготовке борцов и ее взаимосвязь с техникой, физической, психологической и теоретической подготовкой спортсменов.
25. Приемы психологического воздействия на соперника и маскировка своих намерений.
26. Составление тактического плана поединка.
27. Особенности тактики участия в различных соревнованиях (чемпионатах, турнирах, матчевых, отборочных и классификационных).
28. Средства и методы восстановления работоспособности борца и их применение на практике.
29. Взаимосвязь применения средств восстановления и тренировочных нагрузок.
30. Сформулировать актуальность одного из направлений исследований.
31. Значение УИРС в подготовке бакалавров по борьбе в ИФК.
32. Методология научной деятельности.
33. Наиболее распространенные схемы исследований в вольной борьбе.

34. Популярные методы сбора научных данных о различных сторонах деятельности в вольной борьбе.

35. Применение методов математической статистики для обработки полученных данных о различных сторонах деятельности в вольной борьбе.

### **6.2.1. Контрольные вопросы и задания для самостоятельной работы студентов II курса очного обучения:**

#### **3 семестр**

1. Определение последовательности использования методов обучения в вольной борьбе.
2. Написание примерных конспектов первого занятия по обучению вольной борьбе.
3. Изучить опыт использования линейных программ в освоении двигательных действий.
4. Написать примерную линейную программу обучения по вольной борьбе.
5. Анализ применения разветвленных программ при обучении различным двигательным действиям.
6. Изучить возможности использования смешенных программ обучения при освоении вольной борьбы.
7. Составление примерных программ обучения в вольной борьбе.
8. Выписать из программы обучения СШ основные требования по физической, технической и спортивной подготовки для групп начальной подготовки.
9. Представить этапы многолетней подготовки по годам обучения в группах СШ по вольной борьбе.
10. Изучить диапазон спортивных результатов в многолетней подготовке борцов и возраст достижения КМС, МС, МСМК.
11. Придумать и описать несколько парных упражнений в борьбе.
12. Ознакомиться с фронтальной формой организации занимающихся при обучении.
13. Подготовить пример организации круговой тренировки при общефизической подготовке начинающих борцов.
14. Особенности организации и проведения соревнований с различным контингентом занимающихся.
15. Разработка и написание положения о соревнованиях по вольной борьбе.
16. Составление сметы на проведение соревнований по вольной борьбе.
17. Соблюдение техники безопасности при проведении соревнований по вольной борьбе.
18. Организация медицинского обеспечения во время проведения соревнований по вольной борьбе.
19. Организация и проведение соревнований по борьбе.
20. Обязанности судей соревнований по вольной борьбе.
21. Написание сценариев открытия и закрытия соревнований.
22. Составить отчет о соревнованиях.

#### **4 семестр**

1. Написание учебного плана подготовки борцов 1-го года обучения в группе начальной подготовки.
2. Составление учебного плана подготовки борцов 2-го года обучения в группе начальной подготовки.
3. Подготовка учебного плана тренировки борцов 3-го года обучения в группе начальной подготовки.
4. Написание конспекта занятия по ОФП.

5. Составление конспекта занятия по обучению приемам в партере.
6. Подготовка конспекта занятия по обучению приемам в стойке.
7. Конспектирование занятия с использованием подвижных игр.
8. Составить годовой план график использования вспомогательных средств на начальном этапе подготовки борцов.
9. Написать по два упражнения с использованием борцовского манекена.
10. Конспектирование методических разработок с использованием тензоплатформы.
11. Расчетное определение целевых ЧСС-зон у борцов во время тренировки.
12. Определение ЧСС у спортсменов занимающихся вольной борьбой.

### **6.2.2. Примерная тематика рефератов для студентов II курса очного обучения:**

#### **3 семестр**

1. Роль технических средств в подготовке спортсменов занимающихся вольной борьбой.
2. Начальное обучение вольной борьбе.
3. Применение дидактических принципов при обучении в вольной борьбе.
4. Зависимость методов и особенностей построения процесса обучения вольной борьбе от структуры и сложности формируемых двигательных действий, от специфики проявляемых при этом физических качеств.
5. Элементы программирования обучения в борьбе.
6. Положение о соревнованиях по вольной борьбе.
7. Смета на проведение соревнований по вольной борьбе.
8. Соблюдение техники безопасности при проведении соревнований борьбе.
9. Медицинское обеспечение во время проведения соревнований по вольной борьбе.
10. Состав главной судейской коллегии соревнований по вольной борьбе и их функции.
11. Организация и проведение соревнований по вольной борьбе.
12. Сценарии открытия и закрытия соревнований.
13. Отчет о проведении соревнований.
14. Сводный протокол результатов выступления участников соревнований.

#### **4 семестр**

1. Содержание и формы воспитательной работы с юными борцами.
2. Содержание и направленность учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки.
3. Использование технических средств при подготовке борцов.
4. Общая характеристика проявления одного из физических качеств в вольной борьбе.
5. Требования, предъявляемые спортивной борьбой к личности спортсмена.
6. Характеристика основных методов исследования, используемых в вольной борьбе.

### **6.2.3. Содержание зачетных требований для студентов в III семестре очной формы обучения:**

#### **Вопросы для собеседования:**

1. Предмет и задачи обучения в вольной борьбе.
2. Применение дидактических принципов при обучении в вольной борьбе.
3. Отличительные черты двигательных умений и навыков в вольной борьбе.

4. Дополнительный и отрицательный перенос навыков и его учет при построении обучения.
5. Зависимость методов и особенностей построения процесса обучения вольной борьбе от структуры и сложности формируемых двигательных действий, от специфики проявляемых при этом физических качеств.
6. Характеристика основных методов обучения в вольной борьбе.
7. Определение готовности к обучению вольной борьбе: физической, координационной, психической.
8. Этап начального разучивания: цели и задачи; методы и методические приемы разучивания упражнений в вольной борьбе; разучивание по частям и в целом (слитно).
9. Этап закрепления и совершенствования навыков: цели и задачи.
10. Элементы программирования обучения в вольной борьбе.
11. Построение структур линейной и разветвлённой программ обучения.
12. Особенности программирования процесса обучения в спортивной борьбе.
13. Организационные основы спортивной школы.
14. Основные формы учебно-тренировочного процесса.
15. Особенности проведения занятий по вольной борьбе.
16. Организация и проведение соревнований различного уровня по вольной борьбе.
17. Содержание положения о соревнованиях по вольной борьбе.
18. Основные пункты сметы на проведение соревнований по вольной борьбе.
19. Техника безопасности при проведении соревнований по вольной борьбе.
20. Функции медицинского обеспечения во время проведения соревнований по вольной борьбе.
21. Главная судейская коллегия соревнований по вольной борьбе и ее функции.
22. Сценарий открытия и закрытия соревнований.
23. Содержание отчета о соревнованиях.

#### ***Деловая игра***

Тема: «Действия главной судейской коллегии при организации и проведении соревнований по вольной борьбе».

#### **6.2.4. Содержание экзаменационных требований для студентов во IV семестре очной формы обучения:**

##### **Вопросы для устного ответа:**

1. Содержание и формы воспитательной работы с юными борцами.
2. Организация и проведение тренировочного процесса в группах начальной подготовки.
3. Содержание и направленность тренировочного процесса в группах начальной подготовки.
4. Тренировочные нагрузки и особенности методики проведения тренировочных занятий по борьбе в группах начальной подготовки.
5. Переводные и контрольные нормативы по физической и специальной подготовке в группах начальной подготовки.
6. Применение технических средств в различных направлениях подготовки спортсменов.
7. Использование технических средств при подготовке борцов в различных частях тренировочного занятия.
8. Изменения функциональной направленности применения технических средств в ходе многолетней подготовки спортсмена занимающегося вольной борьбой.
9. Значение технических средств для оценки комплексного воздействия тренировочных нагрузок на организм спортсменов занимающихся борьбой.

10. Общая характеристика основных физических качеств: силы, быстроты (скорости), выносливости, гибкости и ловкости (координационных способностей).
11. Разновидности проявления силы: абсолютная максимальная, общая и относительная сила, динамическая и статическая силовая выносливость.
12. Проявление силы в борьбе.
13. Проявление быстроты в вольной борьбе.
14. Разновидности выносливости: общая и специальная, силовая, скоростная, статическая, координационная, эмоциональная и т.д.
15. Энергетическое обеспечение выносливости.
16. Проявление выносливости в вольной борьбе.
17. Факторы, определяющие гибкость.
18. Измерение гибкости.
19. Активная и пассивная гибкость.
20. Проявление гибкости в вольной борьбе.
21. Факторы, обеспечивающие проявление координационных способностей: развитие нервно-двигательного аппарата и органов управления движениями, уровень физических качеств, технико-тактическая подготовленность, морфофункциональные свойства организма.
22. Основные формы проявления координационных способностей: соизмерение и регулирование пространственных, временных и динамических параметров движений; поддержание статического и динамического равновесия; выполнение двигательных действий без излишней мышечной напряженности.
23. Координационные способности в вольной борьбе.
24. Ведущие ощущения и восприятия в вольной борьбе: зрительные, пространственные, временные, силовые, тактильные, кинестетические.
25. Двигательные представления (идеомоторика) в борьбе.
26. Процессы мышления: сравнение, анализ, синтез, абстракция, конкретизация, логическое заключение, выводы и т.д.
27. Характер мыслительных задач.
28. Эмоциональные процессы и состояния.
29. Длительность и степень эмоциональных напряжений, динамика эмоциональных состояний.
30. Характеристика эмоций, причины, вызывающие их, влияние на выступление в соревнованиях.
31. Виды и качественные особенности волевых усилий в вольной борьбе. Особенности процессов реагирования.
32. Внешнее и внутреннее внимание, его объем, интенсивность, концентрация, распределение, устойчивость, переключение.
33. Ориентирование в соревновательных ситуациях в вольной борьбе.
34. Характеристика основных методов исследования, используемых в вольной борьбе.
35. Особенности организации и проведения НИР в борьбе.
36. Естественный, модельный и лабораторный эксперименты.
37. Применение методов обработки результатов исследований и проведение научного анализа результатов исследований.
38. Применение апробированных методик проведения научных исследований в вольной борьбе.
39. Технология составления планов оснащения физкультурно-спортивной организации оборудованием, экипировкой и инвентарем.
40. Составление служебной документации и технической заявки на приобретение физкультурно-спортивной экипировки, инвентаря, оборудования.

41. Составить планово-финансовый документ по приобретению оборудования, инвентаря и экипировки.

### **6.3.1. Контрольные вопросы и задания для самостоятельной работы студентов III курса очного обучения:**

#### **5 семестр**

1. Расписать тактику проведения борцовского поединка с более физически сильным противником.
2. Описание тактических вариантов проведения борцовского поединка с более техничным противником.
3. Выделить особенности тактических подходов при выступлении в предварительном и финальном этапе соревнований.
4. Определить основные тактические варианты выступлений в командных соревнованиях.
5. Составить характеристику средств восстановления и стимулирования работоспособности.
6. Анализ общепринятых в теории и методике спорта методов спортивной тренировки применительно к вольной борьбе.
7. Специфические методы технико-тактической и психологической подготовки в вольной борьбе.
8. Описание игр и эстафет, используемых на начальном этапе подготовки борцов.
9. Расписать состав соревновательных упражнений и их характер, используемых на различных этапах многолетней подготовки борцов.
10. Написать основные отличия методов строго регламентированного упражнения в различных группах СШ по вольной борьбе.
11. Составить список наглядных методов, используемых на этапах многолетней подготовки спортсменов, занимающихся вольной борьбой.
12. Подбор упражнений для совершенствования техники борьбы.
13. Методический анализ причин возникновения ошибок и недостатков в процессе технической подготовки в вольной борьбе.
14. Выбор подготовительных и основных технических действий наступательного, контратакующего и защитного стиля в зависимости от противника.
15. Роль разминки при составлении тактического плана выступления в соревновании по вольной борьбе.
16. Разработать комплекс направленный на развитие гибкости и подвижности суставов рук и голеностопных суставов.
17. Разработать комплекс упражнений, направленный на укрепление опорно-двигательного аппарата борца.
18. Овладение приемами и методами саморегуляции психического состояния при выступлении в соревнованиях: словесными; с использованием движений, поз и других воздействий; аутогенной, психорегулирующей или психомышечной тренировки.
19. Самоанализ своих действий в учебно-тренировочном процессе и соревнованиях.
20. Распределение тренировочного материала по разделам подготовки на 1-й год обучения в тренировочной группе СШ по вольной борьбе.
21. Определение соотношения средств физической и технико-тактической подготовки по годам этапа начальной специализации.
22. Выявление показателей соревновательной нагрузки в годичном цикле 1-го и 2-го года обучения в тренировочной группе.
23. Изучение специальной литературы, отражающей возрастные характеристики спортсменов в возрасте 11-12 лет.

24. Тестирование в тренировочных группах 1-го и 2-го года обучения.
25. Подготовка протоколов тестирования подготовленности спортсменов по годам обучения на этапе начальной подготовки.
26. Подготовка протоколов тестирования борцов при зачислении их в учебно-тренировочные группы.
27. Подготовка протоколов тестирования борцов при зачислении их в группы спортивного совершенствования.

#### **6 семестр**

1. Ознакомиться с разделами специальной литературы касающихся специфики двигательной деятельности в вольной борьбе.
2. Анализ дневников спортсменов для определения интенсивности нагрузки по зонам мощности.
3. Определение объема и интенсивности соревновательных нагрузок, их расчет в годичном цикле подготовки у спортсменов тренировочных групп СШ по вольной борьбе.
4. Описание особенностей противоборства в командных соревнованиях борцов.
5. Обосновать значимость высокой стабильности показателей получаемые в процессе тестирования.
6. Подготовить батарею тестов и контрольные нормативы для одного из этапов отбора спортсменов, занимающихся вольной борьбой.
7. Конспектирование режимов тренировочной работы и требования к физической, технической и спортивной подготовленности.
8. Разработка плана-схемы подготовки тренировочной группы 1-го года обучения.
9. Разработка плана-схемы подготовки тренировочной группы 2-го года обучения.
10. Посетить тренировки юных борцов.
11. Просмотреть нормативные документы по структуре и оформлению глав ВКР.
12. Участие в работе студенческого научного кружка (СНО).
13. Участие в научных и научно-практических конференциях, научных семинарах, программах дополнительной профессиональной подготовки по направлению кафедры.
14. Подготовка печатных научных работ (статей и др.) по результатам научно-исследовательской деятельности.
15. Участие в выполнении хоздоговорной тематики кафедры (научно-исследовательская деятельность по грантам).
16. Участие в конкурсах студенческих научно-исследовательских работ.
17. Разработать рекомендации по улучшению работы СНО.
18. Написание доклада для представления материалов исследований.
19. Создание презентации к докладу на конференции.

#### **6.3.2. Примерная тематика рефератов для студентов III курса очного обучения:**

#### **5 семестр**

1. Стратегия и тактика в вольной борьбе.
2. Физические упражнения в вольной борьбе.
3. Методы тренировки в вольной борьбе.
4. Значение уровня развития физических качеств и двигательных способностей для достижения высокого спортивного мастерства в вольной борьбе.
5. Средства и методы технической подготовки в вольной борьбе, применение технических средств и специальной аппаратуры.
6. Роль и значение тактической подготовки в вольной борьбе.

7. Управление психическим состоянием в процессе выступления на соревнованиях по вольной борьбе.
8. Содержание интеллектуальной подготовки борца.

### **6 семестр**

1. Значение и виды соревнований в вольной борьбе.
2. Компоненты соревновательной деятельности и оценка их параметров в вольной борьбе.
3. Характеристика тренировочных нагрузок в вольной борьбе.
4. Основные пути отбора в вольной борьбе.
5. Содержание тренировочного процесса в тренировочных группах СШ по вольной борьбе.

### **6.3.3. Содержание зачетных требований для студентов в V семестре очной формы обучения:**

#### **Вопросы для устного ответа:**

1. Основы спортивной тактики в вольной борьбе.
2. Индивидуальная и командная тактика.
3. Элементы спортивной тактики в вольной борьбе.
4. Варианты соревновательной деятельности в зависимости от ситуации.
5. Техничко-тактическое мастерство в вольной борьбе.
6. Оценка эффективности тактики.
7. Специально-подготовительные упражнения в вольной борьбе.
8. Сочетание упражнений общей и специальной физической подготовки для совершенствования техники борьбы, упражнений с применением тренажерных устройств.
9. Дополнительные средства в системе спортивной тренировки борцов.
10. Характеристика и применение словесных методов в тренировке борцов.
11. Специфика применения наглядных методов при обучении вольной борьбе.
12. Методы овладения техническими действиями в борьбе.
13. Методы развития двигательных качеств, технико-тактической и психологической подготовки: строго регламентированных упражнений (равномерный, переменный, интервальный), игровой, соревновательный.
14. Цели и задачи физической подготовки в вольной борьбе.
15. Значение уровня развития физических качеств и двигательных способностей для достижения высокого спортивного мастерства.
16. Основные формы, средства и методы общей и специальной физической подготовки в вольной борьбе.
17. Содержание и особенности физической подготовки в вольной борьбе.
18. Роль и значение технической подготовки в вольной борьбе для достижения высоких спортивных результатов.
19. Совершенствование индивидуальной техники спортсменов в процессе тренировочных занятий по вольной борьбе.
20. Техническая подготовка в годичном тренировочном цикле.
21. Особенности применения средств и методов технической подготовки в вольной борьбе, применение технических средств и специальной аппаратуры.
22. Понятие о тактической подготовке. Роль и значение тактической подготовки в вольной борьбе. Связь тактической подготовкой с другими сторонами подготовки: технической, физической и психологической.
23. Цель и задачи психологической подготовки в вольной борьбе. Связь психологической подготовки с другими сторонами подготовки.
24. Использование основных направлений психологической подготовки: общая психологическая подготовка, подготовка к выступлениям в соревнованиях, подготовка к

конкретному соревнованию, управление психическим состоянием при выступлении в соревнованиях.

25. Применение средств и методов психологической подготовки в вольной борьбе

26. Методы воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции в борьбе.

27. Использование методов воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции.

28. Цели и задачи интеллектуальной подготовки. Связь их с другими видами подготовки.

29. Содержание специальной теоретической подготовленности: овладение определенным объемом знаний основ теории и методики вольной борьбы; получение специальной научной информации и овладение знаниями общих научных основ о спортивной деятельности и подготовке спортсмена; получение информации о состоянии и развитии вольной борьбы в стране и в мире.

30. Средства и методы интеллектуальной подготовки.

31. Содержание и направленность тренировочного процесса на этапе начальной специализации.

#### **6.3.4. Содержание экзаменационных требований для студентов в VI семестре очной формы обучения:**

##### **Вопросы для устного ответа:**

1. Значение и виды соревнований в вольной борьбе.
2. Структура соревновательной деятельности в вольной борьбе.
3. Характеристика тренировочных нагрузок в вольной борьбе.
4. Взаимовлияние тренировочных нагрузок и принципы их построения и планирования в дневных, недельных, мезо- и макроциклах.
5. Система отбора как составная часть общей системы подготовки спортсмена.
6. Виды спортивного отбора: первичный, на этапах овладения спортивным мастерством, отбор при комплектовании сборных команд.
7. Основные пути отбора в вольной борьбе
8. Средства и методы отбора: педагогические, медико-биологические, психологические.
9. Эффективное применение педагогических методов (тестов) при отборе.
10. Определение предрасположенности к занятиям вольной борьбой.
11. Анализ и прогноз спортивной одаренности (способности) ребенка к занятиям борьбой.
12. Использование антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в вольной борьбе.
13. Содержание и направленность тренировочного этапа многолетней подготовки борцов.
14. Принципы и методы обучения в вольной борьбе.
15. Медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся на тренировочном этапе многолетней подготовки борцов.
16. Требования стандартов спортивной подготовки в борьбе к проведению занятий на тренировочном этапе многолетней подготовки.
17. Применение положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта при проведении занятий на тренировочном этапе многолетней подготовки борцов.
18. Разработка и реализация тренировочных и соревновательных программ спортивной подготовки в вольной борьбе с учетом особенностей занимающихся на тренировочном этапе.
19. Составление типовых недельных и дневных циклов подготовки в вольной борьбе в соответствии с тренировочным этапом многолетней подготовки борцов.

20. Интеграция научных знаний путем обобщения концепций, теорий и учений об одном и том же объекте исследования в целостную, упорядоченную систему знаний.

21. Логическое осмысление соревновательного упражнения борцом: 1) видовой состав (*особенное*), 2) способ повторения (*всеобщее*), 3) эффект воздействия (*единичное*).

22. Использование общеметодологических подходов в исследовательской деятельности в области вольной борьбы.

23. Проведение научно-обоснованной оценки имеющихся результатов исследования

24. Использование методов педагогической, психологической и функциональной диагностики, изучение коллектива и индивидуальных особенностей занимающихся.

25. Научные методы формулирования представлений и обобщений.

### **6.3.5. Примерная тематика курсовых работ для студентов III курса очного обучения:**

1. Характеристика деятельности тренеров в вольной борьбе.

2. Особенности учебно-тренировочной и воспитательной работы тренера с юными борцами.

3. Задачи, содержание и построение спортивной тренировки в вольной борьбе.

4. Компоненты соревновательной деятельности и оценка их параметров в вольной борьбе.

5. Этапы многолетней подготовки юных борцов.

6. Содержание и формы воспитательной работы с юными борцами.

7. Средства и методы теоретической и интеллектуальной подготовки.

8. Цель и задачи психологической подготовки в борьбе.

9. Роль и значение тактической подготовки в борьбе.

10. Взаимосвязь технической подготовки с другими сторонами подготовки борца.

### **6.4.1. Контрольные вопросы и задания для самостоятельной работы студентов IV курса очного обучения:**

#### **7 семестр**

1. Разработка перспективного плана подготовки спортсменов групп спортивного совершенствования.

2. Составление годового плана подготовки групп спортивного совершенствования с анализом показателей тренировочных нагрузок, их распределение по годам, периодам, этапам.

3. Планирование контрольных заданий и результатов по вольной борьбе.

4. Изучить специальную литературу по вопросу управления деятельностью и составить список стимулов для выполнения большого объема нагрузок.

5. Составить комплекс тестов для оценки состояния спортсменов группы спортивного совершенствования СШ по вольной борьбе.

6. Выписать способы регулирования тренировочных нагрузок в течение дня и по дням недели.

7. Указать причины регулирования тренировочных нагрузок в недельных циклах.

8. Написать основное содержание углубленного и этапного обследования.

9. Прогноз состава и выступления сборной команды России на чемпионате мира текущего года.

10. Прогноз состава и выступления сборной команды России на чемпионате Европы текущего года.

11. Расписать значение методов экспертной оценки, их применение и требования к ним.

12. Построение динамики результатов сильнейших борцов вольного стиля за последние 4 года на чемпионатах России.
13. Выявление динамики результатов сильнейших в борцов вольного стиля за последние 4 года на чемпионатах мира.
14. Изменения личных результатов сильнейших борцов России среди мужчин на международных турнирах за текущий год, прогнозирование результатов выступления на чемпионате мира.
15. Ознакомление с режимом учебно-тренировочной работы и требованиями к физической, технической и спортивной подготовленности спортсменов групп спортивного совершенствования СШ по вольной борьбе.
16. Изучение содержания план-схемы годичного цикла подготовки борцов и составление плана-схемы 2 и 3-го года обучения для группы спортивного совершенствования.
17. Написание конспектов проведения учебно-тренировочных занятий по вольной борьбе для групп спортивного совершенствования 1-го, 2-го и 3-го года обучения.
18. Составление блок-схем основных сторон подготовленности сильнейших борцов.

### **8 семестр**

1. На основе изучения специальной литературы по вольной борьбе и видов спорта имеющих схожие соревновательные упражнения создать и структурировать по значимости список умений и навыков тренеров необходимый в тренировочном процессе по вольной борьбе.
2. Подготовить комплексную оценку профессиональной деятельности личного тренера студента.
3. Определение типовых трудностей начального этапа деятельности молодого тренера по вольной борьбе.
4. Выписать характеристики интегративного этапа формирования стиля деятельности тренера по вольной борьбе.
5. Охарактеризовать этап «Утверждения» стиля деятельности тренера.
6. Оценка состояние методики укрепления суставов спортсменов занимающихся вольной борьбой.
7. Выявление суставов подверженных наибольшему травматизму у борцов.
8. Разработка комплекса упражнений для укрепления наиболее уязвимых частей пассивной части опорно-двигательного аппарата у юных борцов.
9. Подготовить профессионально ориентированную информацию о проходящих соревнованиях по вольной борьбе.
10. Создание образа вольной борьбы как Олимпийского вида спорта.
11. Сделать презентацию новой спортивной базы по вольной борьбе.
12. Посещение одной из СШ города Москвы или Подмосковья. Выписать количество групп СШ и общее число занимающихся. Сделать оценку материально-технического оснащения СШ.
13. Беседа с руководством СШ об использовании различных информационных ресурсов для рекламы СШ и пропаганды занятий вольной борьбой.
14. Интервьюирование тренеров СШ по количеству желающих заниматься вольной борьбой и наполняемости групп СШ. Изучение пожеланий тренеров по улучшению пропаганды занятий борьбой.
15. Изучение специальной литературы посвященной питанию спортсменов.
16. Составить описание одной из методик углеводного насыщения перед главным стартом сезона.
17. Изучить особенности содержания питания спортсменов перед выступлениями.
18. Ознакомиться с основными подходами приема пищи при снижении веса.

19. Работая над докладом, студент старается сделать его для себя удобным. Выделяет цифры курсивом. В тексте доклада находятся сокращения, которые меняются на развернутые определения. Выделяются ключевые слова и определения. Несколько раз прочитать текст доклада, фиксируя время чтения.

20. Прочитать текст, контролируя свою речь, следя за дикцией, темпом, громкостью и интонацией при произношении. Готовятся ответы на замечания рецензента в письменной форме.

21. Подготовить компьютерную презентацию ВКР.

22. Подготовить к каждому слайду заметки по докладу, распечатать их и использовать при подготовке к защите выпускной квалификационной работы.

23. Тренировка доклада по ВКР с применением компьютерной презентации.

24. Изучение высказанных замечаний на апробации ВКР.

25. Анализ ответов на вопросы по ВКР.

26. Подготовка ответов на замечания рецензента.

27. Тренировка доклада с внесенными изменениями и дополнениями после апробации.

#### **6.4.2. Примерная тематика рефератов для студентов IV курса очного обучения:**

##### **7 семестр**

1. Планирование подготовки в вольной борьбе.
2. Прогнозирование спортивных результатов в вольной борьбе.
3. Структура годичного цикла на этапе спортивного совершенствования.
4. Особенности моделирования в вольной борьбе.
5. Построение моделей соревновательной деятельности борцов.

##### **8 семестр**

6. Содержание и направленность профессиональной подготовки тренера по вольной борьбе.
7. Основные причины спортивных травм на тренировках и соревнованиях по вольной борьбе.
8. Различные средства и методы восстановления спортивной работоспособности как ведущий фактор оптимизации подготовки борцов.
9. Создание имиджа вольной борьбы.
10. Долгосрочное сбалансированное питание борцов.
11. Планирование питания при подготовке к ответственным соревнованиям.
12. Питание во время соревнований по вольной борьбе.

#### **6.4.3. Содержание зачетных требований для студентов в VII семестре очной формы обучения:**

##### **Вопросы для устного ответа:**

1. Спортивная тренировка как процесс управления.
2. Значение и задачи педагогического контроля за подготовкой и состоянием спортсменов в вольной борьбе.
3. Учет тренировочных нагрузок по вольной борьбе.
4. Виды контроля за состоянием борцов во время тренировок и соревнований.
5. Управление процессом спортивного совершенствования на основе данных контроля.
6. Разработка батареи тестов для педагогического контроля и организация их проведения.
7. Фиксирование, анализ и обобщение результатов педагогического контроля.
8. Поиск организационных решений для коррекции состояния занимающихся.

9. Оперативное, текущее, этапное управление.
10. Применение актуальных для вольной борьбы технологий управления состоянием спортсмена, включая педагогический контроль и коррекцию.
11. Значение и задачи планирования подготовки в вольной борьбе.
12. Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное.
13. Четырехлетнее перспективное планирование (на олимпийский цикл) борцов старших разрядов.
14. Годовое планирование в вольной борьбе.
15. Особенности сочетания тренировочных нагрузок в вольной борьбе с учетом их взаимовлияния.
16. Средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности.
17. Эффективные средства и методы индивидуальной спортивной подготовки.
18. Осуществление самоконтроля, оценивания процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности.
19. Сохранение и поддержание определенного уровня спортивной подготовленности.
20. Значение и задачи прогнозирования спортивных результатов в вольной борьбе.
21. Методы прогнозирования спортивных результатов и достижений: метод экспертных оценок, анализ динамики результатов, экстраполяция, их использование в борьбе.
22. Динамика личных и командных результатов по вольной борьбе за последние десятилетия на российских соревнованиях, чемпионатах мира и Олимпийских играх.
23. Основная задача тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства.
24. Принципы формирования групп спортивного совершенствования.
25. Структура годичного цикла на этапе совершенствования спортивного мастерства.
26. Оценка степени подготовленности спортсмена по отдельным видам подготовки и в целом.
27. Принципы чередование ударных нагрузок на этапе совершенствования спортивного мастерства.
28. Медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.
29. Требования стандарта спортивной подготовки в вольной борьбе для этапа совершенствования спортивного мастерства.
30. Применение технической подготовки борца на этапе совершенствования спортивного мастерства.
31. Особенности организации и проведения занятий по физической подготовке на этапе совершенствования спортивного мастерства.
32. Организация и проведение занятий по тактической подготовке борцов на этапе совершенствования спортивного мастерства.
33. Интеграция тренировочного процесса с учетом задач этапа совершенствования спортивного мастерства.
34. Составление типовых недельных и дневных циклов подготовки по вольной борьбе в соответствии с этапом совершенствования спортивного мастерства борцов.
35. Значение и задачи моделирования спортивной деятельности. Особенности моделирования в борьбе.
36. Блок-схема модели сильнейшего спортсмена.
37. Морфологические особенности, возраст и спортивный стаж сильнейших борцов России и мира.

38. Характеристика спортивной деятельности в вольной борьбе. Требования к отдельным сторонам подготовки борцов.

#### **6.4.4. Содержание экзаменационных требований для студентов во VIII семестре очной формы обучения:**

##### **Вопросы для устного ответа:**

1. Требования к профессиональной подготовке тренера.
2. Авторитарный, демократический и либеральный стили деятельности тренера.
3. Классификация тренеров.
4. Оценка деятельности и личности тренера.
5. Содержание и направленность профессиональной подготовки тренера по вольной борьбе.
6. Основные причины спортивных травм на тренировках и соревнованиях по вольной борьбе.
7. Механизм возникновения спортивной травмы.
8. Особенности протекания восстановления при занятиях вольной борьбой.
9. Подбор восстановительных средств, используемые после тренировочных нагрузок.
10. Использование восстановительных средств, при повышенных тренировочных нагрузках .
11. Применение различных средства и методов восстановления спортивной работоспособности для оптимизации подготовки борцов.
12. Применение средств восстановления в соответствии с особенностями тренировочных нагрузок (направленность, объем, интенсивность, продолжительность, нервно-эмоциональная напряженность и др.), состояния спортсмена (возраст, уровень тренированности, индивидуальные особенности и пр.), экологические факторы окружающей среды.
13. Использование средств восстановления в период соревнований для направленного воздействия на восстановительные процессы до соревнований, во время участия в них и после их окончания.
14. Активное воздействие на темпы восстановления непосредственно в различных формах тренировочного процесса для повышения уровня функциональных возможностей спортсменов, развития двигательных качеств и совершенствования технико-тактического мастерства.
15. Восстановительные мероприятия основного уровня. Оперативное восстановление функционального состояния спортсменов. Текущее восстановление.
16. Основные положения применения восстановительных средств в вольной борьбе.
17. Формирование мотивации к занятиям вольной борьбой.
18. Использование знаний в области психологии физической культуры и спорта, в практической работе со спортсменами в целях формирования у них мотивации к занятиям вольной борьбой.
19. Умение формировать мотивацию к занятиям вольной борьбой.
20. Структурные элементы общественного мнения.
21. Функции формирования общественного мнения о вольной борьбе.
22. Создание имиджа вольной борьбы как олимпийского вида спорта.
23. Средства массовой информации и основные приемы работы с ними.
24. Особенности фармакологической поддержки на различных этапах многолетней подготовки борцов.
25. Фармакологическое обеспечение подготовительного, базового, предсоревновательного периодов подготовки квалифицированных борцов.

26. Допинг. Общие положения. Антидопинговый контроль на соревнованиях по вольной борьбе.
27. Коррекция отдельных состояний во время тренировки спортсменов средствами фармакологии.
28. Особенности фармакологического обеспечения при концентрированных нагрузках в вольной борьбе.
29. Продление работоспособность средствами фармакологии на все время соревнований по вольной борьбе.
30. Планирование проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик.
31. Научный анализ и применение научных данных в практической деятельности.
32. Проведение научного анализа результатов исследований, формулирование и представление обобщения и выводов.

*Зачетные требования, темы рефератов и задания для самостоятельной работы для студентов заочного обучения корректируются в соответствии с изучаемыми темами.*

#### **6.4.4.Примерная тематика выпускных квалификационных работ:**

1. Прогнозирование спортивных достижений в вольной борьбе.
2. Содержание учебно-тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки борцов.
3. Модели соревновательной деятельности в спортивной борьбе.
4. Методики повышения уровня подготовленности борцов.
5. Планирование тренировочных нагрузок в спортивной борьбе и их взаимовлияние.
6. Содержание и направленность учебно-тренировочного процесса в различных группах СШ по вольной борьбе.
7. Тренажерные технологии и их использование в тренировочном процессе борцов.
8. Рационализация питания спортсменов занимающихся вольной борьбой.
9. Укрепление пассивной части опорно-двигательного аппарата спортсменов занимающихся вольной борьбой.
10. Содержание периодов и этапов годового цикла тренировочного процесса борцов вольного стиля на различных этапах многолетней подготовки.

### **7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля) «Теория и методика вольной борьбы»**

#### **а) Основная литература:**

1. Шестаков, В.Б. Теория и практика дзюдо : учебник / В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина. - М. : Советский спорт, 2011. - 448 с. - ISBN 978-5-9718-0515-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210482>;
2. Крикуха, Ю.Ю. Комплексный контроль в греко-римской борьбе : учебное пособие / Ю.Ю. Крикуха, Ю.В. Корягина ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2013. - 150 с. : ил., табл. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277199>;

3. Крикуха, Ю.Ю. Техничко-тактическая подготовка борцов греко-римского стиля на этапе спортивного совершенствования : учебное пособие / Ю.Ю. Крикуха ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2013. - 136 с. : ил., табл. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277200>;

4. Кокурин, А.В. Подготовка борцов греко-римского стиля с учетом анатомо-физиологических особенностей организма : учебное пособие / А.В. Кокурин, А.А. Щанкин. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 97 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4906-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362767>;

5. Теория и методика избранного вида спорта (вольная борьба) : метод. указания, задания и учеб. материал для самостоят. работы студентов, обучающихся по направлению подгот. 034300.62 : [утв. и рек. ЭмсИСиФВ ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ"] / [Султанахмедов Г.С. [и др.]] ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М., 2016. - 72 с.

6. Спортивно-педагогическое совершенствование (вольная борьба) : метод. указания, задания и учеб. материал для самостоят. работы студентов, обучающихся по направлению подгот. 034300.62 : профиль подгот. "Спорт. подгот." : утв. и рек. эмсИСиФВ "РГУФКСМиТ" / [сост.: Султанахмедов Г.С. [и др.]] ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М., 2016.

#### **6. Дополнительная:**

1. Греко-римская борьба : учеб. для вузов физ. культуры / [Под. общ. ред. А. Г. Семенова и М. В. Прохоровой]. - М.: Терра-спорт: Олимпия пресс, 2005. - 255 с.;

2. Кузнецов А.С. Правила соревнований по греко-римской борьбе и их толкование : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101 : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / А. С.Кузнецов. - М.: Физ. культура, 2012. - 107 с. : ил.;

3. Игуменов, В.М., Подливаев, Б.А. Спортивная борьба: Учебник для студентов и учащихся фак.(отд-ий) физ. Воспитания пед. учебн. Заведений.-М.: Просвещение, 1993. – 240 с.;

4. Кожарский, В.П., Сорокин, Н.Н. Техника классической борьбы.- М.: ФиС,1978.- 280 с.;

5. Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо):Учебник для ИФК/ Под ре. Н.М. Галковского, А.З. Катулина.-М.: ФиС,1968.- 584 с.;

6. Спортивная борьба/ Учебное пособие для тренеров/ Под ред. А.Н. Ленца.- М.:ФиС, 1964.- 495 с.

7. Спортивная борьба: Учеб. пособие для техникумов и инст. ФК (пед. фак.)/ Под ред. Г.С. Туманяна.- М.: 1985.- 144 с.;

8. Гожин, В.В., Малков, О.Б. Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах: Учеб. для слушателей образоват. учреждений и подразделений дополнит. проф. образования. — М.: Физкультура и Спорт, 2008. — 232 с.;

9. Чесноков Н.Н. Научно-методическое обеспечение подготовки спортивного резерва / Н.Н. Чесноков., А.П. Морозов. – М.: 2016.- 135 с.

10. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4-х кн. Кн.1. Пропедевтика. - М.: Советский спорт, 1997. - 288 с.: илл.

11. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4-х кн. Кн.II. Кинезиология и психология. - М.: Советский спорт, 1998. - 280 с.: илл.

12. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4-х кн. Кн.111. Методика подготовки. - М.: Советский спорт, 1998. - 400 с., илл.

13. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4-х кн. Кн.IV. Планирование и контроль. - М.: Советский спорт, 2000. - 384 с., илл.

14. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта “Спортивная Борьба” (дисциплина “Греко-римская борьба” / А.С. Кузнецов, Б.А. Подливаев – М.: 2016. – 252 с.

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

- Сайт Федерации спортивной борьбы России - <http://wrestrus.ru/>

- Сайт FILA - <http://www.fila-wrestling.com>

- Сайт CELA - <http://www.cela-wrestling.org>

- Медиацентр РГУФКСМиТ - <http://tv.sportedu.ru/category/vserossiiskii-reestr-vidov-sporta/greko-rimskaya-borba>

– программное обеспечение дисциплины (модуля):

1. Операционная система – Microsoft Windows.
2. Офисный пакет приложений – MicrosoftOfficeStandard.
3. Локальная антивирусная программа - Dr.Web.
4. Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - AdobeAcrobatDC.

– современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
2. Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
3. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

## **8. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).**

1. Мультимедийный класс включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet и подключением к правовой системе «Гарант» (настольная или интернет-версия).

2. Учебные аудитории № 36 и 36 А, для проведения занятий лекционного типа и семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных и групповых консультаций комплектом аудиторной мебели, ученической доской. спортивные залы № 14, 27 и 28 для проведения практических занятий.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (вольная борьба)» для обучающихся института спорта и физического воспитания I курса, 13 группы направления подготовки/ специальности 49.03.01 Физическая культура направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы (м) обучения**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики единоборств.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1 семестр.

Форма промежуточной аттестации: зачёт.

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Тестирование на тему: 1. История развития вольной борьбы в нашей стране и мире. 2. Тренировочное занятие по вольной борьбе.	5 неделя 9 неделя	5 5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Формирование вольной борьбы как олимпийского вида. 2. Инвентарь и оборудование для проведения тренировок по вольной борьбе. 3. Термины, используемые в соревновательной деятельности вольной борьбы. 4. Организация и методика проведения частей занятия по вольной борьбе. 5. Оздоровительный эффект от любительских занятий по вольной борьбе.	4 неделя 8 неделя 10 неделя 12 неделя 15 неделя	5 5 5 5 5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Описать правила проведения соревнований по борьбе на древних олимпиадах. 2. Составить хронологию изменения правил соревнований по вольной борьбе. 3. Подготовка инвентаря и оборудования для проведения соревнований по вольной борьбе. 4. Оборудование борцовского зала для	3 неделя 5-7 недели 7-8 недели	4 4 4

	проведения тренировочного процесса и соревнований.	7-8 недели	4
	5. Выписать основные термины, характеризующие соревновательную деятельность борцов.	7-8 недели	3
	6. Составление конспектов и проведение подготовительной части учебно-тренировочных занятий по вольной борьбе.	12 неделя	3
	7. Анализ санитарно-гигиенических требований для борцовских залов.	13 неделя	3
5	Написание и защита рефератов по разделам: 1. Вольная борьба в системе физического воспитания. 2. Оборудование мест для проведения соревнований по вольной борьбе 3. Структура тренировочного занятия в вольной борьбе.	2 неделя 5-7 недели 11-12 недели	5 5 5
6	Зачет (рубежный контроль)	16 неделя	15
7	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Подготовка доклада по теме пропущенного занятия	5
2	Написание реферата по теме пропущенного занятия	5
3	Презентация по теме пропущенного занятия	5

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету.

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

К зачету допускается студент, набравший не менее 46 баллов, имея возможность, сдав зачет на «отлично» (15 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

## V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (вольная борьба)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, 13 группы направления подготовки/ специальности 49.03.01 Физическая культура направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы (м) обучения*

### II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики единоборств  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 2 семестр.  
Форма промежуточной аттестации: экзамен.

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Тестирование по темам: 1. Выполнение бросков из различных групп. 2. Выполнение переводов и сваливаний из различных групп. 3. Выполнение технических действий в партере 4. Тактические приемы проведения технических действий.	28 неделя 28 неделя 31 неделя 35 неделя	5 5 5 5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Техника проведения приемов борцов вольного стиля в учебно-тренировочных и соревновательных поединках. 2. Тактический план проведения борцовского поединка 3. Оперативное восстановление функционального состояния борцов.	27 неделя 31 неделя 38 неделя	5 5 5
4	Контроль освоения практических навыков:	24-26 недели	3

	1. Анализ техники борьбы в стойке из подгруппы броски и сваливания.	28-31 недели	3
	2. Анализ техники борьбы в стойке из подгруппы переводы и наклоны.	32-35 недели	3
	3. Анализ техники борьбы в партере.	36-40 недели	3
	4. Анализ тактики выполнения технических действий в стойке и партере.	40-42 неделя	3
	5. Анализ оперативного восстановления состояния борца.		
5	Написание и защита рефератов по разделам: 1. Техника вольной борьбы в стойке. 2. Техника вольной борьбы в партере. 3. Тактика проведения технического действия. 4. План тренировок и занятий в университете на дневной и недельный цикл.	24-27 недели 28-31 недели 32-35 недели 37-39 недели	5 5 5 5
6	Сдача экзамена (рубежный контроль)	43 неделя	20
7	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	5
2	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	5
3	<i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>	5

### **III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ**

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету.

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

К зачету допускается студент, набравший не менее 46 баллов, имея возможность, сдав зачет на «отлично» (15 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

## V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно- цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (вольная борьба)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, 13 группы направления подготовки/ специальности 49.03.01 Физическая культура направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы (м) обучения*

### III. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики единоборств.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Тестирование знаний по модулям: 1. Методика обучения в вольной борьбе. 2. Организация процесса обучения в вольной борьбе.	10 неделя 14 неделя	5 5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 6. Методики обучения в вольной борьбе. 7. Методики обучения тактике в вольной борьбе. 8. Программирование процесса обучения борцов вольного стиля. 9. Организация и проведение соревнований по вольной борьбе.	5 неделя 9 неделя 13 неделя 16 неделя	5 5 5 5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Анализ построения процесса обучения в борьбе. 2. Освоение методики обучения технике бросков. 3. Методика обучения тактики вольной борьбы. 4. Составление обучающих программ по вольной борьбе. 5. Разработка и написание положения о соревнованиях по вольной борьбе. 6. Составление сметы на проведение соревнований по вольной борьбе.	2-4 недели 5 неделя 6-9 недели 10-12 недели 13-14 недели 13-14 недели	4 4 4 3 3 3

	7. Соблюдение правил техники безопасности при проведении соревнований.	13-14 недели	3
	8. Организация медицинского обеспечения во время проведения соревнований по вольной борьбе.	15-16 недели	3
	9. Организация и проведение командных соревнований по борьбе.	15-16 недели	3
	10. Написание программы открытия и закрытия соревнований.		
5	Написание и защита рефератов по разделам:		
	4. Правила составления основных документов необходимых для проведения соревнований по вольной борьбе.	13-16 недели	5
	5. Соблюдение техники безопасности при проведении соревнований по вольной борьбе.	13-16 недели	5
	6. Программа открытия и закрытия соревнований.	13-16 недели	5
6	Зачет (рубежный контроль)	17 неделя	15
	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	5
2	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	5
3	<i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>	5

### **III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ**

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету.

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

К зачету допускается студент, набравший не менее 46 баллов, имея возможность, сдав зачет на «отлично» (15 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

### **V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (вольная борьба)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, 13 группы направления подготовки/ специальности 49.03.01 Физическая культура направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы (м) обучения*

### IV. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики единоборств.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 4 семестр.

Форма промежуточной аттестации: экзамен.

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Тестирование знаний по модулям: 1.Проявления физических качеств в вольной борьбе.	37 неделя	5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1.Анализ содержания тренировочного плана подготовки 1-го, 2-го и 3-го годов обучения на начальном этапе подготовки борцов. 2.Обсуждение применения технических средств в подготовке борцов вольного стиля. 10. Комплексный анализ необходимых спортсмену двигательных качеств в сложившихся условиях соревнований по вольной борьбе. 11. Методология исследовательской деятельности в вольной борьбе	21 неделя 24 неделя 37 неделя 38 неделя	5 5 5 5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Применение разнообразных общеразвивающих и специальных упражнений, их дозировка, сочетание с играми и состязательными формами проведения. 2. Изучение элементов техники борьбы в стойке и партере. 3. Подготовка протоколов сдачи контрольно-переводных нормативов по годам обучения на данном этапе. 4. Применение тренажеров в	21-23 недели 22 неделя 23 неделя 27 неделя	5 5 5 5

	тренировочном процессе борцов. 5. Использование мониторов сердечного ритма в тренировке. 6. Организация и проведение НИР в вольной борьбе.	28 неделя 38-43 недели	5
5	Написание и защита рефератов по разделам: 1. Роль технических средств в подготовке борцов вольного стиля. 2. Общая характеристика основных физических качеств. 3. Характеристика основных методов исследования в вольной борьбе.	24-31 недели 32-37 недели 38-43 недели	5 5 5
6	Сдача экзамена (рубежный контроль)	44 неделя	20
	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Подготовка доклада по теме пропущенного занятия	5
2	Написание реферата по теме пропущенного занятия	5
3	Презентация по теме пропущенного занятия	5

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету.

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

К зачету допускается студент, набравший не менее 46 баллов, имея возможность, сдав зачет на «отлично» (15 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (вольная борьба)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, 13 группы направления подготовки/ специальности 49.03.01 Физическая культура направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы (м) обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики единоборств.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Тестирование знаний по модулям: 1. Методика обучения в вольной борьбе. 2. Организация процесса обучения в вольной борьбе.	10 неделя 14 неделя	5 5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Особенности применения методов тренировки борцов на различных этапах многолетней подготовки. 2. Виды подготовки борцов. 3. Тренировочный этап (начальной специализации) многолетней подготовки борцов.	7 неделя 9 неделя 13 неделя	5 5 5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Использование основных и дополнительных средств тренировки борцов. 2. Применение методов тренировки в вольной борьбе. 3. Особенности применения методов тренировки борцов на различных этапах многолетней подготовки. 4. Практическое выполнение упражнений общей и специальной физической подготовки в вольной борьбе. 5. Подбор и выполнение упражнений для развития тактических умений, навыков, способностей и тактического мышления в вольной борьбе в стойке. 6. Подбор и выполнение упражнений для развития тактических умений, навыков, способностей и тактического мышления в	6 неделя 6-7 недели 7 неделя 9-11 недели 9-11 недели 9-11 недели	5 5 5 5 5 5

	вольной борьбе в партере. 7. Подготовка и проведение занятий на тренировочном этапе (начальной специализации).	13-15 недели	5
5	Написание и защита рефератов на темы:		
	1. Средства и методы тренировки спортсменов и особенности их применения.	1-6 недели	5
	2. Роль и значение тактической подготовки в вольной борьбе.	9-11 недели	5
	3. Содержание занятий на тренировочном этапе многолетней подготовки борцов.	38-43 недели	5
6	Сдача зачета (рубежный контроль)	17 неделя	15
	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Подготовка доклада по теме пропущенного занятия	5
2	Написание реферата по теме пропущенного занятия	5
3	Презентация по теме пропущенного занятия	5

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету.

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

К зачету допускается студент, набравший не менее 46 баллов, имея возможность, сдав зачет на «отлично» (15 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (вольная борьба)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, 13 группы направления подготовки/ специальности 49.03.01 Физическая культура направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы (м) обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики единоборств.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 6 семестр.

Форма промежуточной аттестации: экзамен.

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Тестирование знаний по модулям: 1. Объективные условия спортивной деятельности в вольной борьбе 2. Структура соревновательной деятельности борца	24 неделя 25 неделя	5 5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Объективные условия спортивной деятельности в вольной борьбе. 2. Отбор в процессе многолетней подготовки юных борцов. 3. Тренировочный процесс на этапе углубленной специализации.	26 неделя 30 неделя 35 неделя	5 5 5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Анализ компонентов соревновательной деятельности в вольной борьбе. 2. Оценка воздействия тренировочных нагрузок. 3. Средства и методы отбора в вольной борьбе. 4. Подготовить батарею тестов и контрольные нормативы для одного из этапов отбора спортсменов, занимающихся вольной борьбой. 5. Разработка план-схемы подготовки тренировочной группы 1-го года обучения 6. Создание презентации к докладу на конференции по материалам ВКР.	24-25 недели 24-25 недели 27-29 недели 27-29 недели 32-35 недели 36-40 недели	5 5 5 5 5 5
5	Написание и защита рефератов на темы:	24-26 недели	5

	6. Компоненты соревновательной деятельности и оценка их параметров в вольной борьбе.	24-26 недели	5
	7. Характеристика тренировочных нагрузок в вольной борьбе.	27-29 недели	5
	8. Основные пути отбора в вольной борьбе.		
6	Сдача экзамена (рубежный контроль)	43-44 недели	20
	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Подготовка доклада по теме пропущенного занятия	5
2	Написание реферата по теме пропущенного занятия	5
3	Презентация по теме пропущенного занятия	5

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету.

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

К зачету допускается студент, набравший не менее 46 баллов, имея возможность, сдав зачет на «отлично» (15 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (вольная борьба)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, 13 группы направления подготовки/ специальности 49.03.01 Физическая культура направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы (м) обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики единоборств.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Тестирование знаний по модулям: 1. Тренировочные нагрузки в вольной борьбе.	3 неделя	5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Основы управления подготовкой спортсменов занимающихся вольной борьбой. 2. Прогнозирование спортивных результатов и его значение в вольной борьбе. 3. Содержание и направленность тренировочного процесса на этапе спортивного совершенствования. 4. Значение моделирования спортивной деятельности и его особенности в вольной борьбе.	3 неделя 6 неделя 9 неделя 14 неделя	5 5 5 5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Составление примерного годового плана подготовки сборной команды ведомства, страны. 2. Прогнозирование спортивного результата в вольной борьбе. 3. Разработка дневных циклов тренировок по вольной борьбе. 4. Разработка недельных циклов тренировок по вольной борьбе. 5. Проведение тренировочных занятий по вольной борьбе в группах спортивного совершенствования 6. Анализ результатов по вольной борьбе на чемпионатах мира и олимпийских играх.	1 неделя 5-6 неделя 8 неделя 8 неделя 8-9 недели 12-16 недели	5 5 5 5 5 5

5	Написание рефератов на темы:		
	1. Планирование подготовки в вольной борьбе.	5 неделя	5
	2. Прогнозирование спортивных результатов в вольной борьбе.	6 неделя	5
	3. Структура годового цикла на этапе совершенствования спортивного мастерства.	7-9 недели	5
	4. Особенности моделирования в вольной борьбе.	14-16 недели	5
6	Сдача зачета ( <b>рубежный контроль</b> )	17 неделя	15
	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Подготовка доклада по теме пропущенного занятия	5
2	Написание реферата по теме пропущенного занятия	5
3	Презентация по теме пропущенного занятия	5

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету.

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

К зачету допускается студент, набравший не менее 46 баллов, имея возможность, сдав зачет на «отлично» (15 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			

Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A
-------------------------	---	---	---	---	---	---

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (вольная борьба)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, 13 группы направления подготовки/ специальности 49.03.01 Физическая культура направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы (м) обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики единоборств.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 8 семестр.

Форма промежуточной аттестации: экзамен.

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Тестирование знаний по модулям: 1. Модельные характеристики профессиональной деятельности и личности тренера по вольной борьбе.	26 неделя	5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Характеристика профессиональной деятельности и личности тренера по вольной борьбе. 2. Технологии восстановления спортсменов в вольной борьбе. 3. Формирование общественного мнения о вольной борьбе через средства массовой информации. 4. Особенности применения фармакологии в вольной борьбе.	26 неделя 30 неделя 35 неделя 38 неделя	5 5 5 5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Анализ субъективных факторов ускоряющих адаптацию к профессиональной деятельности. 2. Планирование восстановительных мероприятий в тренировочном процессе борцов. 3. Анализ рынка печатных изданий на спортивную тематику. 4. Составление схемы применения препаратов максимально реализующих возможности борцов. 5. Использование средств фармакологического характера на подавление нежелательных реакций, не снижая работоспособность. 6. Составление краткой характеристики исследовательской работы.	26 неделя 28 неделя 31 неделя 36 неделя 36 неделя 39 неделя	5 5 5 5 5 5

5	Написание рефератов на темы: 13. Содержание и направленность профессиональной подготовки тренера по вольной борьбе. 14. Основные причины спортивных травм на тренировках и соревнованиях по вольной борьбе. 15. Создание имиджа современного борца вольного стиля.	23 неделя	5
		25-26 неделя	5
		32-35 недели	5
6	Сдача экзамена ( <b>рубежный контроль</b> )	40 неделя	20
	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Подготовка доклада по теме пропущенного занятия	5
2	Написание реферата по теме пропущенного занятия	5
3	Презентация по теме пропущенного занятия	5

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету.

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

К зачету допускается студент, набравший не менее 46 баллов, имея возможность, сдав зачет на «отлично» (15 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и  
туризма (ГЦОЛИФК)»



**Институт спорта и физического воспитания  
Кафедра теории и методики единоборств**

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б1.Б.20 Теория и методика избранного вида спорта  
(вольная борьба)»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность: 49.03.01 Физическая культура  
(код и наименование)

Направленность (профиль): Спортивная подготовка в избранном виде спорта  
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2016г.

Москва – 2017 г.

*Содержание Аннотации рабочей программы дисциплины (модуля) заполняется в соответствии с рабочей программы дисциплины (модуля).*

**1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет 47 зачетных единиц.

**2. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** 1,2,3,4,5,6,7,8

**Цель освоения дисциплины (модуля):**

Целью освоения дисциплины (модуля) «**Теория и методика вольной борьбы**» является – обеспечить освоение учебно-практического материала, необходимого для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 - "Физическая культура" для работы в детско-юношеских спортивных школах (СШ), спортивных школах олимпийского резерва (СШОР), и средних специальных учебных заведениях, владеющих теоретическими знаниями научных достижений в нашей стране и за рубежом и умеющих на практике эффективно воздействовать на ход подготовки спортсменов различного возраста, пола и квалификации.

Данная дисциплина читается на русском языке.

**3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю):**

В результате освоения дисциплины, студент должен обладать следующими компетенциями:

способность осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки (ОПК-3);

способность использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста (ОПК-6);

способность организовывать и проводить соревнования и осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта (ОПК-8);

способность проводить научные исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик (ОПК-11);

способность использовать знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта (ПК-8);

способность формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у занимающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции (ПК-9);

способность реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей занимающихся (ПК-10);

способность разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта (ПК-11);

способность использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию (ПК-13);

способность совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности (ПК-14);

способность осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму (ПК-15)

способность планировать оснащение физкультурно-спортивной организации соответствующим оборудованием, экипировкой и инвентарем (ПК-26);

способность выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта (ПК-28);

способностью проводить научный анализ результатов исследований и использовать их в практической деятельности (ПК-30).

#### 4. Краткое содержание дисциплины (модуля):

##### Очная форма обучения

№	Разделы (модули) дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (вольной борьбы)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Формы промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная	Контроль	
1	Введение в дисциплину «Теория и методика вольной борьбы»	1	2	10	6		Зачет
2	«Обеспечение учебно-тренировочного процесса и соревнований в вольной борьбе»	1	2	14	20		
3	«Классификация, систематика и терминология в вольной борьбе»	1	2	16	18		
4	«Тренировочное занятие по вольной борьбе»	1	2	14	20		
5	«Оздоровительная направленность вольной борьбы»	1	2	10	6		
6	«Основы техники вольной борьбы»	2	8	22	42	9	Экзамен
7	«Основы тактики вольной борьбы»	2	8	22	42		
8	«Рекреация в вольной борьбе»	2	4	16	16		
9	«Задачи и организация НИР и УИРС по вольной борьбе»	2	6	20	34		

	«Семестровый экзамен для студентов первого курса»	2			27		
10	«Методика обучения в вольной борьбе»	3	6	18	39		Зачет
11	«Методика обучения тактике в вольной борьбе»	3	4	18	14		
12	«Программирование процесса обучения борцов вольного стиля»	3	4	18	14		
13	«Организация и проведение соревнований»	3	4	18	14		
14	«Тренировочный процесс в группах начальной подготовки»	4	4	12	20	9	
15	«Применение технических средств в тренировке борцов»	4	2	12	13		
16	«Характеристика проявлений двигательных и психических качеств в вольной борьбе»	4	4	28	4		
17	«Методики исследования в вольной борьбе»	4	4	20	12		
	«Семестровый экзамен для студентов первого курса»	4			27		
18	«Спортивная тактика в вольной борьбе»	5	4	12	20		Зачет
19	«Средства и методы спортивной тренировки в вольной борьбе»	5	4	12	20		
20	«Виды подготовки борцов»	5	6	36	12		
21	«Тренировочный этап (начальная специализация) многолетней подготовки борцов»	5	4	12	20		
22	«Объективные условия спортивной деятельности в вольной борьбе»	6	4	18	14	9	
23	«Отбор в процессе многолетней подготовки борцов»	6	4	18	14		
24	«Тренировочной этап	6	6	18	12		

	(углубленная специализация) многолетней подготовки борцов»						
<b>25</b>	«Подготовка выпускной квалификационной работы»	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>18</b>	<b>14</b>		
	«Семестровый экзамен для студентов третьего курса»	<b>6</b>			<b>27</b>		
<b>26</b>	«Управление подготовкой борцов»	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	<b>18</b>		<b>Зачет</b>
<b>27</b>	«Прогнозирование спортивных результатов борцов»	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	<b>18</b>		
<b>28</b>	«Тренировочный процесс на этапе совершенствования спортивного мастерства»	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	<b>18</b>		
<b>29</b>	Модуль 32 «Моделирование спортивной деятельности борца»	<b>7</b>	<b>2</b>	<b>16</b>	<b>18</b>		
<b>30</b>	«Профессионально-педагогическая деятельность тренера по вольной борьбе»	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	<b>-</b>		
<b>31</b>	«Профессионально-педагогическая деятельность тренера по вольной борьбе»	<b>8</b>		<b>8</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	
<b>32</b>	«Рекреация борцов»	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>18</b>	<b>12</b>		
<b>33</b>	«Агитация и пропаганда»	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>18</b>	<b>12</b>		
<b>34</b>	«Фармакология в вольной борьбе»	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>18</b>	<b>12</b>		
<b>35</b>	«Подготовка и апробация выпускной квалификационной работы»	<b>8</b>		<b>10</b>	<b>8</b>		
	«Семестровый экзамен для студентов четвертого курса»	<b>8</b>			<b>27</b>		

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и  
туризма (ГЦОЛИФК)»



**Институт Спорта и физического воспитания**

**Кафедра Теории и методики единоборств**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.Б.20 ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА  
(ВОЛЬНАЯ БОРЬБА)»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность:

49.03.01 – «Физическая культура»

(код и наименование)

Направленность (профиль): Спортивная подготовка в избранном виде спорта  
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *заочная (ускоренное обучение на базе ВПО)*

Год набора – 2016 г.

Москва – 2017

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института [спорта и физического воспитания](#)  
Протокол № 9 от «27» апреля 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
Теории и методики единоборств  
(наименование)  
Протокол № \_\_\_ от «\_\_\_\_\_» 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
Теории и методики единоборств  
(наименование)  
Протокол № \_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
Теории и методики единоборств  
(наименование)  
Протокол № \_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
Теории и методики единоборств  
(наименование)  
Протокол № \_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Составитель:

**Султанахмедов Гаджихмед Султанахмедович** – кандидат педагогических наук, доцент кафедры ТиМ единоборств РГУФКСМиТ;

**Гаркин Николай Владимирович** – доцент кафедры ТиМ единоборств РГУФКСМиТ;

---

(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

Рецензент:

---

(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

## **Цель освоения дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (вольная борьба)»**

Целью освоения дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (ИВС)» по профилю «Спортивная подготовка в избранном виде спорта», в соответствии с общими целями основной образовательной программы (ООП) высшего образования, является:

- изучение теоретических и методических основ спортивной тренировки борцов, освоение специальных знаний, умений и профессионально-педагогических навыков проведения занятий во всех звеньях физкультурно-спортивного движения с занимающимися различного возраста, пола и квалификации, с учетом их индивидуальных особенностей.

Освоение дисциплины направлено на:

- развитие творческого мышления студентов, навыков самостоятельного ведения научных исследований в области теории и методики вольной борьбы;

- развитие умений самостоятельно повышать уровень знаний, изучать и анализировать отечественную и зарубежную научно-методическую литературу по вольной борьбе.

### **1. Место дисциплины в структуре ООП**

Дисциплина «Теория и методика ИВС (вольная борьба)» по профилю «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» предусмотрена основной образовательной программой (ООП) в рамках изучения базовой (обязательной) части Профессионального блока учебного цикла (Б1.Б.20).

Настоящая программа взаимосвязана с конкретными направлениями будущей профессиональной деятельности выпускника, предусматривает возможности для студента в течение периода обучения творчески интегрировать, лично присваивать полученные знания и умения из других дисциплин учебных циклов:

- гуманитарного, социального и экономического;

- математического и естественно-научного.

Интеграция знаний учебной дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (вольная борьба)» и дисциплин основной образовательной программы (ООП) бакалавриата в профессиональной подготовке будущих специалистов включает различные уровни освоения посредством логической и содержательно-методической взаимосвязи с другими частями ООП.

Для освоения программного материала дисциплины необходимы «входные» знания, умения и готовности, предъявляемые к поступающим абитуриентам, а именно: история развития вольной борьбы в России; сильнейшие борцы России и мира; правила соревнований по вольной борьбе; основы техники и тактики в избранном виде спорта (вольная борьба); уровень двигательной подготовленности.

Дальнейшее освоение дисциплины осуществляется поэтапно и базируется на «входных» знаниях, умениях и навыках, приобретенных по дисциплинам, освоение которых предусмотрено основной образовательной программой в предшествующие годы обучения.

*Дополнительно в данном разделе дается описание логической и содержательно-методической взаимосвязи с другими частями ООП (ОПОП) (дисциплинами (модулями), практиками, научными исследованиями) отдельно для каждой формы обучения.*

*Указываются дисциплины (модули), практики и научные исследования, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее/последующие в соответствии с этапами формирования компетенций.*

**2.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине  
«Теория и методика ИВС (вольная борьба)»,  
соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП**

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	Наименование	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
<b>ОПК-3</b>	<i>Знать:</i>			2
	– Систематику приемов и действий борца – Структуру проведения группового занятия по вольной борьбе – Правила проведения соревнований по вольной борьбе – Требования Стандарта спортивной подготовки по вольной борьбе			
	<i>Уметь:</i>			2
	– Учитывать объективные условия соревновательной деятельности в вольной борьбе – Анализировать действия борцов в поединках на соревнованиях – Пользоваться терминологическим аппаратом для проведения тренировочных занятий и на соревнованиях – Соблюдать гигиенические требования			
	<i>Знать:</i>			4
	– Методику тренировки борцов – Техничко-тактические приоритеты при обучении в вольной борьбе – Последовательность освоения типовых действий и тактических умений			
	<i>Уметь:</i>			4
	– Проводить занятия, используя различные формы организации – Проводить упражнения с партнером – Соблюдать последовательность освоения типовых соревновательных действий и тактических умений			
	<i>Знать:</i>			6
	– Особенности структуры и направленность тренировки борцов – Содержание технико-тактического совершенствования борцов			

	– Особенности функциональной тренировки борцов			
	<i>Уметь:</i>			6
	– Структурировать тренировку с учетом объемов, интенсивности и психической напряженности видов специализированной деятельности – Оценивать уровень тренированности борцов			
	<i>Владеть:</i>			6
	– Навыками подготовки и проведения тренировочных занятий с борцами, с учетом особенностей контингента занимающихся, на основе требований Стандарта спортивной подготовки			
<b>ОПК-6</b>	<i>Знать:</i>			1
	– Средства вольной борьбы для проведения занятий оздоровительной направленности – Способы проведения занятий по вольной борьбе для пропаганды и привлечения занимающихся к здоровому образу жизни			
	<i>Уметь:</i>			1
	– Использовать средства вольной борьбы для формирования навыков здорового образа жизни – Проводить показательные выступления для привлечения населения к регулярным занятиям оздоровительной направленности			
	<i>Знать:</i>			2
	– Особенности проявления скоростно-силовых качеств в вольной борьбе – Особенности проявления ловкости и гибкости в вольной борьбе – Особенности воспитания двигательных качеств в занятиях оздоровительной направленности			
	<i>Уметь:</i>			2
	– Проводить занятия с направленностью на развитие скоростно-силовых возможностей – Проводить занятия с направленностью на развитие ловкости и гибкости – Проводить занятия рекреационной и оздоровительной направленности с использованием элементов вольной борьбы			
	<i>Владеть:</i>			2
	– Навыками подбора упражнений и проведения занятий по развитию двигательных качеств, необходимых для рекреации и оздоровления занимающихся			
<b>ОПК-8</b>	<i>Знать:</i>			2
	– Правила проведения соревнований по вольной борьбе Особенности проведения поединка в предварительном туре и туре прямого выбывания			
	<i>Уметь:</i>			2
	– Организовывать и проводить соревнования разного уровня			

	– Осуществлять объективное судейство соревнований			
	<i>Знать:</i>			4
	– Документы по организации и проведению соревнований – Особенности организации и проведения соревнований разного уровня – Содержание и последовательность команд и решений арбитра			
	<i>Уметь:</i>			4
	– Готовить документы по организации и проведению соревнований, составлять Положение о соревновании – Правильно определять инициативу в действиях спортсменов при судействе соревновательных поединков			
	<i>Владеть:</i>			4
	– Навыками подготовки и проведения соревнований			
<b>ОПК-11</b>	<i>Знать:</i>			4
	– Современные технологии оценки и анализа эффективности действий борцов в соревнованиях – Методы исследования соревновательной деятельности в вольной борьбе			
	<i>Уметь:</i>			4
	– Правильно оценивать эффективность действий борцов в соревновательных поединках – Использовать разные методы исследования соревновательной деятельности у борцов			
	<i>Знать:</i>			5
	– Проблемы и направленность исследований техники, тактики, методики тренировки борцов			
	<i>Уметь:</i>			5
	– Применять апробированные методики по оценке техники и тактики борцов – Корректировать методику тренировки борца с учетом выявленных недостатков в технике и тактике			
	<i>Владеть:</i>			5
	– Навыками оценки полученных данных для корректировки содержания тренировочных занятий			
<b>ПК-8</b>	<i>Знать:</i>			1
	– Истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки – Санитарно-гигиенические нормы и требования при осуществлении деятельности в сфере физической культуры и спорта			
	<i>Уметь:</i>			1
	– Использовать на занятиях по вольной борьбе знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки – Соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования при осуществлении деятельности в сфере физической культуры и спорта			

	<i>Знать:</i>			5
	– Психологические и медико-биологические основы подготовки квалифицированных борцов – Принципы построения тренировки и методические приемы выполнения упражнений – Методы технико-тактического совершенствования борцов			
	<i>Уметь:</i>			5
	– Использовать на занятиях по вольной борьбе знания о психологической и медико-биологической составляющих подготовки спортсмена – Применять методы технико-тактического совершенствования в тренировке борцов			
	<i>Владеть:</i>			5
	– Методическими приемами выполнения борцами тренировочных заданий – Навыками моделировать условия и ситуации для подготовки и применения действий в индивидуальном уроке			
<b>ПК-9</b>	<i>Знать:</i>			1
	– Мотивационные механизмы стимуляции к занятиям вольной борьбой – Методы воспитания моральных принципов честной спортивной конкуренции			
	<i>Уметь:</i>			1
	– Стимулировать к занятиям вольной борьбой –Использовать средства и методы воспитания принципов честной спортивной конкуренции			
	<i>Знать:</i>			3
	– Методы формирования личности занимающихся вольной борьбой – Педагогические установки в обучении вольной борьбе, влияющие на успешность спортсмена			
	<i>Уметь:</i>			3
	– Использовать методы формирования личности у занимающихся вольной борьбой – Применять педагогические установки в обучении занимающихся для формирования у них морально-волевых качеств			
	<i>Владеть:</i>			3
	– Навыками применения методов формирования личности у занимающихся вольной борьбой – Навыками практического применения педагогических установок в обучении занимающихся для формирования у них морально-волевых качеств			
<b>ПК-10</b>	<i>Знать:</i>			6
	– Психофизиологические составляющие подготовленности борцов – Средства и методы управления подготовкой			

	квалифицированных спортсменов			
	<i>Уметь:</i>			6
	– Использовать способы повышения уровня проявлений психических способностей у борцов – Использовать методы совершенствования двигательных реакций, проявления свойств внимания, памяти, мышления, волевых и личностных качеств			
	<i>Знать:</i>			7
	– Средства специальной тренировки в вольной борьбе – Средства саморегуляции психических процессов и эмоциональных состояний – Способы управления технико-тактической деятельностью борцов в соревнованиях			
	<i>Уметь:</i>			7
	– Эффективно использовать средства специальной тренировки – Выделять педагогические ориентиры на достижение спортивного мастерства – Выполнять педагогический контроль соревновательной деятельности			
	<i>Владеть:</i>			7
	– Навыками управления подготовкой квалифицированных спортсменов в тренировках и на соревнованиях – Навыками применения методов педагогического контроля за технико-тактическим оснащением борцов			
<b>ПК-11</b>	<i>Знать:</i>			2
	– Требования Государственного стандарта спортивной подготовки по виду спорта «вольная борьба» – Требования к организациям различного типа (ДЮСШ, СДЮШОР и др.), осуществляющих спортивную подготовку			
	<i>Уметь:</i>			2
	– Выделять основные компоненты Государственного стандарта, связанные с организацией спортивной подготовки – Сопоставлять различия в организационных структурах учреждений, осуществляющих спортивную подготовку			
	<i>Уметь:</i>			6
	– Составлять планы тренировочных занятий с учетом объемов, интенсивности и психической напряженности видов специализированной деятельности – Оценивать и корректировать содержание тренировочных занятий в микроциклах и мезоциклах подготовки борцов			
	<i>Уметь:</i>			7
	– Моделировать условия и оценивать уровень подготовленности борцов – Прогнозировать достижения спортсменов на различных этапах подготовки – Отбирать спортсменов и комплектовать команды			
	<i>Владеть:</i>			7

	– Навыками разработки перспективных планов подготовки квалифицированных борцов			
<b>ПК-13</b>	<i>Знать:</i>			3
	– Функциональные показатели, характеризующие уровень тренированности борцов – Средства и методы восстановления и переключения борцов на другую двигательную и психическую деятельность			
	<i>Уметь:</i>			3
	– Контролировать за состоянием двигательной и психической сфер борцов – Использовать средства и методы восстановления и переключения на другую двигательную и психическую деятельность			
	<i>Знать:</i>			6
	– Особенности в содержании индивидуальных уроков с занимающимися вольной борьбой на этапах начальной и углубленной специализации – Особенности в содержании индивидуальных уроков с борцами на этапе совершенствования спортивного мастерства			
	<i>Уметь:</i>			6
	– Проводить индивидуальные уроки с борцами разного уровня технико-тактической подготовленности			
	<i>Знать:</i>			8
	– Направленность и технологии педагогического контроля подготовленности – Причины, влияющие на состав действий и тактику ведения поединков – Тактические советы, снижающие или повышающие уровень напряжений в усилиях спортсмена на соревнованиях			
	<i>Уметь:</i>			8
	– Вести наблюдения поединков в тренировках и соревнованиях – Определять уровень освоения специальных умений борцов – Использовать тактические установки на ведение поединков в тренировках и на соревнованиях			
	<i>Владеть:</i>			8
	– Навыками планирования тренировочной нагрузки в годичном цикле подготовки – Навыками составления планов тренировки, содержания и чередования микроциклов на различных этапах подготовки			
<b>ПК-14</b>	<i>Знать:</i>			7
	– Возможные коррекции в составе действий и тактических моделях ведения поединков борцами – Методики совершенствования оснащенности борцов – Методики расширения состава действий и тактических			

	умений – Принципы подбора технологий для универсализации технико-тактической тренировки			
	<i>Уметь:</i>			7
	– Выделять объективные факторы, воздействующие на формирование состава действий и тактику ведения поединка – Диагностировать спортивные способности и оценивать специальную тренированность борцов – Совершенствовать тактические модели ведения поединков и корректировать их при изменениях уровня притязаний			
	<i>Знать:</i>			8
	– Критерии оценки технической и тактической подготовленности – Критерии оценки психологической (психической) подготовленности – Критерии оценки двигательной подготовленности – Критерии оценки теоретической (интеллектуальной) подготовленности			
	<i>Уметь:</i>			8
	– Сопоставлять компоненты специализированной деятельности борцов – Определять общий уровень (состояние) специальной тренированности борцов			
	<i>Владеть:</i>			8
	– Навыками оценки технической и тактической подготовленности – Навыками оценки психологической (психической) подготовленности – Навыками оценки двигательной подготовленности – Навыками оценки теоретической (интеллектуальной) подготовленности			
<b>ПК-15</b>	<i>Знать:</i>			7
	– Состав действий для ведения поединков и особенности методик спортивного совершенствования на разных этапах подготовки – Двигательные и психические качества спортсмена в структуре технико-тактического совершенствования			
	<i>Уметь:</i>			7
	– Подбирать действия и тактические компоненты их применения с учетом индивидуальных склонностей спортсменов – Планировать специальные нагрузки и средства восстановления для борцов по этапам годового цикла тренировки			
	<i>Владеть:</i>			7
	– Навыками тренировки специальных умений, основанных на проявлениях двигательных реакций, свойств внимания, памяти и мышления у борцов			

	– Навыками тренировки специальных умений, основанных на проявлениях двигательных качеств у борцов			
	<i>Владеть:</i>			8
	– Навыками тестирования и оценки характеристик выполнения приемов нападения и маневрирования, действий наступления и обороны в соревнованиях – Навыками оценки проявлений двигательных качеств, двигательных реакций, свойств внимания, памяти и мышления у борцов в поединке			
<b>ПК-26</b>	<i>Знать:</i>			1
	– Требования по обеспечению безопасности на занятиях по вольной борьбе			
	<i>Уметь:</i>			1
	– Осуществлять качественный уход за применяемым в профессиональной деятельности оборудованием и инвентарем – Выбирать необходимое оборудование, экипировку, инвентарь, исходя из технических характеристик			
	<i>Знать:</i>			2
	– Требования по обеспечению безопасности на соревнованиях по вольной борьбе			
	<i>Уметь:</i>			2
	– Составлять служебную документацию и технические заявки на приобретение спортивной экипировки, инвентаря и оборудования			
	<i>Уметь:</i>			4
	– Планировать оснащение организации оборудованием, инвентарем и экипировкой спортсменов в вольной борьбе			
	<i>Владеть:</i>			4
	– Навыками подготовки к безопасному проведению групповых занятий по вольной борьбе			
<b>ПК-28</b>	<i>Знать:</i>			3
	– Актуальные проблемы в сфере физической культуры и спорта – Актуальные проблемы развития вольной борьбы в России			
	<i>Уметь:</i>			3
	– Выявлять актуальные вопросы и изыскивать пути совершенствования технологий судейства и технико-тактической подготовки борцов			
	<i>Знать:</i>			4
	– Содержание и организация научно-исследовательской работы студентов в вузах			
	<i>Уметь:</i>			4
	– Применять различные методы исследования и оценки соревновательной деятельности в вольной борьбе			
<b>ПК-30</b>	<i>Знать:</i>			5
	– Проблемы и направленность исследований техники, тактики и методики тренировки борцов			

– Особенности в определении проблемы, выборе темы, постановке задач исследования			
<i>Уметь:</i>			5
– Составлять план исследовательской работы – Анализировать литературные источники по выбранной проблеме исследования			
<i>Уметь:</i>			6
– Подбирать контингент испытуемых, выбирать методики исследования – Определять критерии оценки результатов исследования			
<i>Уметь:</i>			7
– Подготовить и оформить результаты выполненной исследовательской работы – Сформулировать рекомендации по внедрению полученных результатов в практическую деятельность			
<i>Владеть:</i>			7
– Навыками оценки результатов исследования – Навыками интерпретации полученных данных – Навыками составления научного отчета по проведенному исследованию			

*Перечисляются формируемые в результате изучения дисциплины (модуля) компетенции (указывается только шифр). Перечень компетенций приводится в соответствии с ФГОС, учебным планом и матрицей.*

*Также описываются знания, умения, навыки и/или опыт деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций и обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения ООП (ОПОП).*

### 3. Структура и содержание дисциплины «Теория и методика ИВС (вольная борьба)»

Общая трудоемкость дисциплины составляет  
 – **47 зачетных единиц, 1692 академических часа** (экзамены – 36 часов, аудиторных занятий – 112 часов, самостоятельная работа – 1544 часов).

#### Заочная форма обучения

№	Разделы дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) *				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Практические занятия	Самостоятельная работа	Контроль	
	<b>ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ</b>	<b>1</b>					
<b>1</b>	<b>Основы теории Вольной борьбы</b>						
1.3.	История вольной борьбы		2		20		
1.4.	Исторические предпосылки формирования отечественной теории и методики вольной борьбы		2		20		
<b>2</b>	<b>Основы техники и тактики Вольной борьбы</b>						
2.1.	Общие характеристики соревновательной деятельности и методики тренировки			2	20		
2.2.	Техника и тактика вольной борьбы и критерии их оценки			2	20		
<b>3</b>	<b>Пропаганда вольной борьбы как вида олимпийской программы и ориентация к занятиям</b>						
3.1.	Анализ достижений российских и зарубежных спортсменов в вольной борьбе на международной арене			2	30		
3.2.	Мотивация к занятиям вольной борьбой			2	20		
3.3	Воспитательная работа тренера по формированию качеств личности и моральных принципов честной борьбы		2		20		
3.4	Агитационно-пропагандистская			2	20		

	работа по привлечению к занятиям вольной борьбой						
<b>4</b>	<b>Организационно-педагогические требования к проведению занятий по вольной борьбе</b>						
4.1	Обеспечение безопасности на занятиях по вольной борьбе			2	20		
4.2	Факторы и ситуации возникновения травматизма				20		
4.3	Особенности организации и проведения групповых учебно-тренировочных занятий и соревнований по вольной борьбе с начинающими спортсменами				30		
	<b>Итого за семестр</b>		<b>6</b>	<b>12</b>	<b>240</b>		
	<b>Промежуточная аттестация</b>						<b>Зачет</b>
		<b>2</b>					
<b>5</b>	<b>Систематика приемов и действий борца вольного стиля</b>						
5.2	Методология анализа действий борца в тренировочных поединках и на соревнованиях			2	10		
5.3	Терминология технических приемов и соревновательных действий, используемых для обучения и тренировки спортсмена в вольной борьбе			2	10		
<b>6</b>	<b>Двигательная тренировка Борцов вольного стиля</b>						
6.1	Скоростно-силовая подготовленность и особенности ее проявлений			2	10		
6.3	Ловкость и гибкость как компоненты технической подготовленности			2	10		
6.4	Проявления выносливости в отдельном поединке и соревновании				20		
<b>7</b>	<b>Проведение группового занятия и соревнований по вольной борьбе</b>						
7.1	Структура проведения группового занятия по вольной борьбе				20		
7.2	Правила проведения соревнований по вольной борьбе				20		
7.3	Регламенты и требования к экипировке спортсменов и к залам вольной борьбы			2	20		
7.4	Особенности проведения предварительных поединков, утешительных поединков и финальных поединков в соревнованиях по вольной борьбе			2	20		

<b>8</b>	<b>Особенности занятий вольной борьбой с разным контингентом</b>						
8.1	Государственный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Вольная борьба»				20		
8.2	Занятия вольной борьбой в учреждениях различного типа (ДЮСШ, СДЮШОР, спортивных клубах) с учетом особенностей занимающихся (квалификации, пола, возраста и психофизиологических данных)				20		
	<b>Итого за семестр</b>			<b>12</b>	<b>180</b>		
	<b>Промежуточная аттестация</b>				<b>27</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
	<b>ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ</b>	<b>3</b>					
<b>9</b>	<b>Развитие вольной борьбы, система ведения спортивного поединка</b>						
9.1	Актуальные проблемы развития вольной борьбы в России		2		10		
9.3	Направленность и содержание группового тренировочного занятия по вольной борьбе			2	10		
9.4	Педагогические установки в обучении вольной борьбе				10		
<b>10</b>	<b>Методика тренировки борцов вольного стиля</b>						
10.1	Формы организации и проведения тренировочных занятий с борцами				10		
10.2	Упражнения с партнером – как основная форма обучения технике и тактике юных борцов			2	20		
10.3	Специальные методы тренировки борцов				10		
10.5	Последовательность освоения типовых соревновательных действий и формирования специальных тактических умений			2	20		
<b>11</b>	<b>Техника вольной борьбы в стойке</b>						
11.1	Основы техники и тактики вольной борьбы		2		10		
11.2	Методика обучения приемам и действиям в стойке			2	10		
11.3	Типовые ошибки в технике борьбы в стойке, их предупреждение и исправление				20		
11.5	Тактические умения преднамеренно действовать в типовых ситуациях борьбы в стойке				20		

<b>12</b>	<b>Контроль нагрузок на занятиях Вольной борьбой</b>						
12.1	Контроль за состоянием двигательной и психической сфер борцов на основе регистрируемых функциональных показателей			2	20		
12.2	Средства и методы восстановления и переключения занимающихся на другую двигательную и психическую деятельность				30		
	<b>Итого за семестр</b>		<b>4</b>	<b>10</b>	<b>200</b>		
	<b>Промежуточная аттестация</b>						<b>Зачет</b>
		<b>4</b>					
<b>13</b>	<b>Индивидуальный урок как метод тренировки борцов вольного стиля</b>						
13.1	Содержание, направленность и организационно-методические компоненты специализированной деятельности тренера по вольной борьбе			2	20		
13.3	Профессионально-педагогические навыки и умения тренера по вольной борьбе в индивидуальном уроке			2	20		
<b>14</b>	<b>Техника вольной борьбы в партере</b>						
14.1	Основы техники и тактики вольной борьбы в партере		2		20		
14.2	Методика обучения приемам и действиям в партере			2	20		
14.3	Типовые ошибки в партере, их предупреждение и исправление				20		
14.5	Тактические умения преднамеренно действовать в типовых ситуациях в партере				20		
<b>15</b>	<b>Организация и обеспечение тренировочных занятий и соревнований по вольной борьбе</b>						
15.1	Содержание и подготовка к проведению групповых занятий по вольной борьбе				20		
15.2	Действия арбитра и технологии судейства: содержание и последовательность команд и решений, определение инициативы в действиях спортсменов			2	20		
<b>16</b>	<b>Основы научно-исследовательской деятельности в вузе</b>						
16.1	Современные технологии оценки и анализа эффективности действий в тренировках и на соревнованиях			2	20		
16.2	Содержание и организация НИР и УИРС				10		

16.3	Методы исследования и оценки соревновательной деятельности в вольной борьбе				34		
	<b>Итого за семестр</b>		<b>2</b>	<b>10</b>	<b>224</b>		
	<b>Промежуточная аттестация</b>				<b>27</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
	<b>ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ</b>	<b>5</b>					
<b>17</b>	<b>Психологическая направленность тренировки борцов вольного стиля</b>						
17.1	Психологические характеристики вольной борьбы и психофизиологические свойства квалифицированных борцов вольного стиля		2				
17.2	Содержание и направленность психологической подготовки в вольной борьбе			2	10		
<b>18</b>	<b>Методика совершенствования техники и тактики у борцов вольного стиля</b>						
18.1	Принципы построения тренировки квалифицированных борцов вольного стиля				10		
18.2	Методические приемы выполнения упражнений			2			
18.3	Методы технико-тактического совершенствования				10		
<b>19</b>	<b>Техника вольной борьбы в положении лежа</b>						
19.1	Основы техники и тактики вольной борьбы в положении лежа		2				
19.2	Методика обучения приемам и действиям в положении лежа			2			
19.3	Типовые ошибки в действиях положении лежа, их предупреждение и исправление				10		
19.5	Тактические умения преднамеренно действовать в типовых ситуациях в положении лежа				10		
<b>20</b>	<b>Методика проведения индивидуального урока в вольной борьбе</b>						
20.1	Специализированные движения тренера и их моделирование в индивидуальном уроке (в вольной борьбе)			2			
20.2	Объекты моделирования в составе действий тренера и компоненты специализированной деятельности в индивидуальном уроке				10		

20.3	Возможные ошибки в двигательных действиях тренеров, методика их предупреждения и исправления				10		
<b>21</b>	<b>Тематика, содержание и организация НИР студентов</b>						
21.1	Проблемы и направленность исследований техники, тактики и методики тренировки борцов вольного стиля				7		
21.2	Формулирование темы, определение задач и содержания ВКР. Составление плана исследовательской работы			2			
21.3	Анализ литературных источников по избранной проблеме в изданиях по вольной борьбе и смежных дисциплинах				10		
21.4	Оформление 1-й главы (литературного обзора) выпускной квалификационной работы (ВКР)				10		
	<b>Итого за семестр</b>		<b>4</b>	<b>10</b>	<b>97</b>		
	<b>Промежуточная аттестация</b>						<b>Зачет</b>
		<b>6</b>					
<b>22</b>	<b>Психофизиологические составляющие подготовленности борцов вольного стиля</b>						
22.1	Повышение уровня проявлений психических свойств у спортсменов		2				
22.3	Совершенствование двигательных реакций, проявлений свойств внимания, памяти, мышления, волевых и личностных качеств у борцов вольного стиля				10		
22.4	Повышение устойчивости к помехам при применении соревновательных действий в противоборстве с противником			2			
22.5	Создание психологической готовности к соревнованиям				10		
<b>23</b>	<b>Управление подготовкой квалифицированных спортсменов</b>						
23.1	Средства специальной тренировки в вольной борьбе		2		10		
23.2	Педагогические ориентиры на достижение спортивного мастерства в тренировке и соревновательной практике квалифицированных борцов вольного стиля				10		
23.3	Овладение средствами саморегуляции психических процессов и эмоциональных			2	10		

	состояний						
23.4	Педагогический контроль соревновательной деятельности, технико-тактического совершенствования			2			
<b>24</b>	<b>Структура и направленность тренировки борцов вольного стиля</b>						
24.1	Содержание технико-тактического совершенствования			2			
24.2	Объемы, интенсивность и психическая напряженность тренировочной нагрузки				10		
24.3	Построение функциональной тренировки				10		
24.4	Уровень тренированности борцов вольного стиля и технологии его оценки				10		
<b>25</b>	<b>Планирование и проведение индивидуальных уроков со спортсменами разной квалификации в вольной борьбе</b>						
25.1	Проведение индивидуальных уроков со спортсменами на этапе спортивной специализации			2			
25.2	Проведение индивидуальных уроков со спортсменами на этапе совершенствования спортивного мастерства				10		
<b>26</b>	<b>Организация и проведение исследований в рамках ВКР</b>						
26.1	Подбор контингента испытуемых, выбор методик исследований. Определение критериев оценки результатов				10		
26.2	Проведение исследований и математическая обработка результатов				10		
26.3	Оформление результатов исследований (проблема, цель и задачи, методы, таблицы и рисунки)				17		
	<b>Итого за семестр</b>		<b>4</b>	<b>10</b>	<b>127</b>		
	<b>Промежуточная аттестация</b>				<b>27</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
	<b>ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ</b>	<b>7</b>					
<b>27</b>	<b>Построение подготовки квалифицированных спортсменов</b>						
27.1	Организационно-методические основы построения подготовки		2		10		
27.2	Моделирование требований к подготовленности спортсменов			2	10		

27.3	Прогнозирование достижений спортсменов				10		
27.4	Отбор спортсменов и комплектование команд по вольной борьбе				10		
<b>28</b>	<b>Универсализация и индивидуализация технико-тактической подготовленности</b>						
28.2	Совершенствование оснащенности борцов и освоение тактических моделей ведения поединков				10		
28.3	Методики расширения состава действий и тактических умений			2	10		
28.4	Принципы отбора технологий для универсализации технико-тактической тренировки				10		
28.5	Объективные факторы, воздействующие на формирование состава действий и тактику ведения поединков				10		
28.7	Совершенствование тактических моделей ведения поединков и их коррекции в тактике при изменениях уровня притязаний				10		
<b>29</b>	<b>Возрастная динамика технико-тактического совершенствования</b>						
29.1	Многолетняя тренировка: составы действий для ведения поединков и особенности методик спортивного совершенствования на различных возрастных этапах		2		10		
29.2	Двигательные и психические качества в структуре технико-тактического совершенствования			2	10		
29.3	Подбор действий и тактических компонентов их применения с учетом индивидуальных склонностей спортсменов				10		
29.4	Специальные нагрузки борцов и проблемы восстановления				10		
<b>30</b>	<b>Специальные умения борцов вольного стиля</b>						
30.1	Умения, основанные на проявлениях двигательных реакций, и уровни их значимости в вольной борьбе			2	20		
30.2	Умения, основанные на проявлениях свойств внимания, памяти, мышления, и их значимость в вольной борьбе			2	10		
30.3	Умения, основанные на проявлениях двигательных качеств, и их				10		

	значимость для овладения техникой и тактикой вольной борьбы						
<b>31</b>	<b>Подготовка и оформление ВКР</b>						
31.1	Подготовка и оформление результатов исследований по теме ВКР для предварительного рецензирования				20		
31.2	Апробация ВКР				12		
	<b>Итого за семестр</b>		<b>4</b>	<b>10</b>	<b>202</b>		
	<b>Промежуточная аттестация</b>						<b>Зачет</b>
		<b>8</b>					
<b>32</b>	<b>Педагогический контроль эффективности тренировок и соревнований</b>						
32.1	Направленность и технологии педагогического контроля		2		10		
32.2	Наблюдения поединков в тренировках и соревнованиях				10		
32.3	Определение уровня освоения специальных умений				10		
32.4	Тестирование характеристик выполнения приемов атаки и маневрирования, проявлений двигательных качеств			2	10		
32.5	Учет тренировочных и соревновательных нагрузок				10		
<b>33</b>	<b>Уровень тренированности борца вольного стиля и технологии его оценки</b>						
33.2	Критерии оценки технической подготовленности			2			
33.3	Критерии оценки тактической подготовленности		2				
33.4	Критерии оценки психологической (психической) подготовленности				10		
33.5	Критерии оценки двигательной подготовленности				10		
33.6	Критерии оценки теоретической (интеллектуальной) подготовленности				10		
33.7	Общий уровень (состояние) специальной тренированности				10		
<b>34</b>	<b>Управление деятельностью борцов вольного стиля в тренировках и соревнованиях</b>						
34.1	Причины, влияющие на состав действий и тактику ведения поединков, методики оценки и регулирования состояния спортсмена			2	10		
34.2	Тактические установки на ведение				10		

	поединков в тренировках и на соревнованиях						
34.3	Тактические советы, снижающие или повышающие уровень напряжений в усилиях спортсмена на соревнованиях				10		
<b>35</b>	<b>Планирование подготовки спортсменов</b>						
35.1	Планирование тренировочной нагрузки в годичном цикле подготовки борцов			2	10		
35.2	Содержание и чередование микроциклов на различных этапах подготовки				16		
<b>36</b>	<b>Апробация ВКР</b>						
36.1	Подготовка к презентации ВКР				10		
36.2	Доклад и предварительная защита ВКР			2	10		
	<b>Итого за семестр</b>		<b>4</b>	<b>10</b>	<b>166</b>		
	<b>Промежуточная аттестация</b>				<b>27</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
	<b>Всего часов</b>		<b>28</b>	<b>84</b>	<b>1544</b>	<b>36</b>	

\* Виды учебной работы: занятия лекционного типа проводятся в виде лекций с презентацией материала по изучаемой теме; практические занятия проводятся в виде семинаров, учебно-методических занятий, учебной практики.

## **5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Теория и методика ИВС (вольная борьба)»**

### ***Балльная система контроля обучения***

Балльная система контроля успеваемости студентов является одним из компонентов системы зачетных единиц. Балльная система позволяет стимулировать систематическую учебную деятельность студентов на протяжении всего учебного года и обеспечивает контроль за этой деятельностью, а также стимулирует творческую активность студентов, их самостоятельную работу.

Балльная система предусматривает наличие рубежного (экзамен, зачет) и текущего (участие в семинарах, выполнение домашних заданий, контрольных работ, компьютерное тестирование, подготовка и защита рефератов и т. п.) контроля успеваемости. Составной частью текущего контроля является контроль за посещаемостью учебных занятий. Данная система не касается итогового контроля – итоговой государственной аттестации.

Итоговая оценка за весь период изучения дисциплины или этап изучения, завершающийся зачетом или экзаменом, выражается суммой полученных баллов (по 100-бальной шкале). Студент набирает баллы на каждом виде текущего контроля, включая посещение учебных занятий, и рубежного контроля.

### **Примерная шкала оценки различных видов текущего контроля**

№ п/п	Виды текущего контроля	Максимальное число баллов	Сроки проведения
1	Посещение учебных занятий	15	Весь период
2	Выступление на семинаре	15	
3	Написание реферата	20	
4	Подготовка конспекта тренировочного занятия (индивидуальных уроков)	15	
5	Участие в обсуждении вопросов по изучаемой теме	15	
6	Сдача зачета / экзамена	20 / 30	

Виды текущего контроля, их количество, число баллов, начисляемых на каждом виде, определяется кафедрой, преподающей данную дисциплину. На каждые 20-24 часа аудиторных занятий должно быть не менее двух видов текущего контроля, в том числе контроль посещения занятий. Баллы,

полученные только на рубежном контроле, не должны обеспечить получение положительной итоговой оценки.

Удельный вес в общей оценке успеваемости различных видов рубежного контроля должен различаться. Так за отличную сдачу экзамена начисляется 30 баллов, сдача на четверку соответствует 20 баллам, на тройку – 10, за сдачу зачета – до 20 баллов.

При разработке и реализации бальной системы оценки успеваемости установлены виды текущего контроля и их «стоимость» в баллах, с указанием перечня видов текущего контроля, сроках и форме их проведения, количестве начисляемых баллов, которые представлены в Информационных справках.

Баллы за посещение занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение занятий суммы баллов на количество планируемых учебных занятий.

По каждому виду учебной работы максимальное количество баллов выставляется при условии выполнения его на «отлично».

При неудовлетворительной оценке за выполнение какого-либо вида текущего контроля баллы не начисляются. Набранная сумма баллов используется для определения итоговой оценки.

В экзаменационные ведомости заносятся оценки, как по пятибалльной системе, так и по шкале ECTS.

Для получения зачета необходимо набрать количество баллов, соответствующее оценке «удовлетворительно» (D), т.е.  $\geq 61$ . Для стимулирования работы студентов по дисциплине за период, завершающийся зачетом, необходимо в зачетных ведомостях дублировать оценку «зачтено» оценкой по шкале ECTS. Ниже приводится шкала таких оценок.

Бальная система контроля успеваемости студентов предусматривает не только дифференцированную оценку различных видов учебной работы, но и соблюдение сроков их выполнения.

Студент, без уважительной причины не выполнивший контрольные задания и не набравший минимальное количество баллов, необходимых для получения зачета или экзаменационной оценки по окончании изучения дисциплины, может быть допущен к повторному ее изучению на коммерческой основе. При его отказе от этого или при повторном получении неудовлетворительной оценки он подлежит отчислению из университета.

## **5.1 Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационных справках по дисциплине (Приложения к рабочей программе дисциплины)**

### ***Цель и задачи текущего контроля***

Виды контроля:

1. Входной – позволяет определить степень готовности к изучению дисциплины на основе остаточных знаний (для взаимной увязки смежных дисциплин).

2. Рубежный (периодический) – призван выявить результаты на промежуточных этапах обучения (настраивая обучаемых на дальнейшее закрепление слабо освоенного).

3. Текущий – проводится на плановых занятиях и в ходе проверки самостоятельных работ.

4. Итоговый – служит для оценки уровня усвоения дисциплины по завершении её прохождения.

5. Остаточный (контроль остаточных знаний) – по блоку дисциплин – обеспечивает определение прочности усвоенного (через 6-12 мес.) материала; на основании его результатов корректируются программы и методика преподавания.

Главная **цель** текущего контроля – оперативная оценка работы преподавателя и обучаемых, а также их индивидуальных особенностей.

Непрерывный текущий контроль способствует комплексному решению целого ряда **актуальных задач** обучения:

- интенсивное выявление индивидуальных особенностей;
- оперативное определение материала, требующего доработки;
- стимулирование посещаемости (через требование отчитаться за каждый пропущенный контроль);
- повышение качества образовательных услуг в свете современных требований.

**Функции** текущего контроля:

- содействует более оперативному выявлению «отстающих» обучаемых для надлежащего реагирования;
- оптимизирует индивидуальные занятия;
- рационализирует работу с программным материалом.

Требования к текущему контролю.

1. Итоговые оценки определяются по результатам непрерывного текущего контроля.

2. На каждом занятии необходимо отводить время для проверки знаний и навыков студентов по пройденному материалу и усвоения изучаемой темы.

3. Текущим контролем должно быть охвачено как можно больше обучаемых с обязательной оценкой их знаний, навыков, приёмов и действий.

Условия активизации текущего контроля:

- содействие руководства и опытных преподавателей в подготовке материалов для текущего контроля;
- стимулирование личной заинтересованности в проведении текущего контроля;
- рационализация усилий по организации активного текущего контроля.

Последнее из условий предполагает на начальном этапе наиболее трудоёмкую и кропотливую деятельность педагога.

Улучшение изучения обучаемых является не перегрузкой, а минимально необходимым условием эффективности любого обучения.

## ***Контрольные вопросы и задания для самостоятельной работы для обучающихся на 1-м курсе***

1. Анализ выступлений сборной команды России по вольной борьбе на последнем чемпионате Европы.
2. Анализ выступлений сборной команды России по вольной борьбе на последнем чемпионате мира.
3. Анализ выступлений сборной команды России по вольной борьбе на последней олимпиаде.
4. Сравнительный анализ достижений российских и зарубежных спортсменов в вольной борьбе на международной арене.
5. Составление комплексов подводящих и специально-подготовительных упражнений, способствующих изучению техники основных положений борца, способов передвижения и выполнения простых атак.
6. Составление комплексов специально-подготовительных упражнений, способствующих предупреждению и исправлению ошибок, встречающихся при обучении и совершенствовании приемов и действий с начинающими борцами.
7. Составление комплексов специально-подготовительных упражнений, способствующих предупреждению и исправлению ошибок, встречающихся при обучении и совершенствовании тактического взаимодействия с партнером.
8. Составление словаря специальных терминов по вольной борьбе.
9. Составление конспектов уроков, в которых решаются задачи развития и совершенствования быстроты занимающихся.
10. Составление конспектов уроков, в которых решаются задачи развития и совершенствования силы занимающихся.
11. Составление конспектов уроков, в которых решаются задачи развития и совершенствования скоростно-силовой подготовленности занимающихся.
12. Составление конспектов уроков, в которых решаются задачи развития и совершенствования гибкости занимающихся.
13. Составление конспектов уроков, в которых решаются задачи развития и совершенствования ловкости занимающихся.
14. Составление конспектов уроков, в которых решаются задачи развития и совершенствования выносливости занимающихся.
15. Составление конспекта группового занятия по вольной борьбе с соблюдением структурных элементов, предусмотренных теорией и методикой спортивной тренировки.
16. Изучение регламента соревнований по вольной борьбе.
17. Изучение содержания Государственного стандарта по спортивной подготовке по виду спорта «Вольная борьба».

## ***Примерная тематика рефератов для обучающихся на 1-м курсе***

1. Борьба в древнем Риме; гладиаторские поединки.
2. Особенности борьбы в раннем средневековье; традиции борцовских турниров.
3. Итальянская школа борьбы и ее особенности.
4. Борьба в средневековой Германии.
5. Французская школа борьбы и ее особенности.
6. Венгерская школа борьбы и ее особенности.
7. Особенности развития борьбы в России в XVIII-XIX вв.
8. Лучшие тренеры СССР и России по вольной борьбе.
9. Развитие классификации приемов и действий в теории и методике вольной борьбы.
10. Состав и характеристика групп технических приемов вольной борьбы.
11. Динамические и кинематические характеристики выполнения приемов вольной борьбы.
12. Критерии оценки действий и анализ соревновательной деятельности в вольной борьбе.
13. Техника и тактика вольной борьбы и критерии их оценки.
14. Воспитательная работа тренера по формированию качеств личности и моральных принципов честной борьбы.
15. Обеспечение безопасности на занятиях по вольной борьбе.

***Контрольные вопросы и задания для самостоятельной работы  
для обучающихся на 2-м курсе***

1. Составление комплексов упражнений с партнером в «контрах» с необусловленной задачей.
2. Составление комплексов упражнений с партнером в «контрах» с обусловленной задачей.
3. Составление комплексов упражнений с партнером в «контрах» с выбором.
4. Составление комплексов упражнений с партнером, способствующих развитию свойств внимания.
5. Составление комплексов упражнений с партнером, способствующих развитию пространственно-временных характеристик движения по моменту начала действий, дистанции, амплитуде и ритму.
6. Составление комплексов подводящих и специально-подготовительных упражнений, способствующих изучению техники положений, способов передвижения, выполнения простой атаки, с оппозицией и сложных атакующих действий.
7. Составление комплексов упражнений, способствующих изучению и совершенствованию защит: прямых, полукруговых, круговых.
8. Составление комплексов специально-подготовительных упражнений, способствующих предупреждению и исправлению ошибок, встречающихся при совершенствовании тактического взаимодействия.

9. Изучение и использование регистрационно-измерительной аппаратуры и других приборов в рамках выполнения выпускных квалификационных работ.

### ***Примерная тематика рефератов для обучающихся на 2-м курсе***

1. Современные тенденции развития технико-тактических основ вольной борьбы.
2. Особенности техники передвижений в вольной борьбе.
3. Техничко-тактические характеристики поединка.
  1. Тестирование двигательных способностей начинающих борцов.
  2. Подбор средств и методов обучения в вольной борьбе.
  3. Определение объема необходимого учебного материала и его распределение по этапам обучения.
4. Контроль уровня освоения соревновательной техники в вольной борьбе.
5. Создание ступеней освоения соревновательной техники в вольной борьбе.

### ***Контрольные вопросы и задания для самостоятельной работы для обучающихся на 3-м курсе***

1. Составление комплексов упражнений с партнером, направленных на совершенствование техники приемов в условиях проявления специализированных умений.
2. Составление комплексов упражнений для проведения индивидуального урока по освоению и совершенствованию отдельных приемов и действий.
3. Составление комплексов упражнений с партнером, направленных на развитие тактического мышления.
4. Составление комплексов упражнений для проведения индивидуального урока, направленных на развитие тактического мышления.
5. Составление комплексов упражнений с взаимопомощью для обучения отдельным приемам и действиям и их сочетаниям для групп начальной подготовки.
6. Составление комплексов упражнений с взаимопомощью технической и тактической направленности для учебно-тренировочных групп.
7. Составление комплексов упражнений и проведение специальной разминки в индивидуальном уроке.
8. Изучение и использование методов обработки экспериментальных данных.

### ***Примерная тематика рефератов для обучающихся на 3-м курсе***

1. Особенности техники борьбы в стойке.

2. Особенности тактики борьбы в стойке.
3. Предпосылки возникновения особенностей техники передвижений борьбы в стойке.
4. Предпосылки возникновения особенностей тактики борьбы в стойке.
5. Особенности и перспективы развития женской вольной борьбы.
6. Формы организации тренировочного процесса.
7. Формы проведения упражнений.
8. Типовая направленность урока вольной борьбы.
9. Методические приемы выполнения упражнений.
10. Принципы построения тренировки борцов вольного стиля.

### ***Контрольные вопросы и задания для самостоятельной работы для обучающихся на 4-м курсе***

1. Разработка годового плана подготовки борцов на этапе углубленной тренировки.
2. Разработка поурочного плана подготовки борцов на подготовительный период.
3. Составление документов по организации учебно-тренировочных сборов.
4. Составление документов планирования и контроля, финансирования СШ и СШОР.
5. Составление планов-конспектов тренировочных занятий с группами начальной подготовки, спортивной специализации, спортивного совершенствования.
6. Изучение главных положений в методологии педагогического контроля процесса подготовки борцов.
7. Составление планов-конспектов индивидуальных уроков с направленностью на совершенствование умений, основанных на проявлениях двигательных реакций в вольной борьбе и уровни их значимости.
8. Составление планов-конспектов индивидуальных уроков с направленностью на совершенствование умений, основанных на проявлениях свойств внимания, памяти, мышления и их значимость в вольной борьбе.

### ***Примерная тематика рефератов для обучающихся на 4-м курсе***

1. Основные направления спортивного совершенствования.
2. Объективные показатели определения состава кандидатов в сборные команды по итогам годового цикла.
3. Построение модельных микроциклов при распределении нагрузок тренировочного процесса.
4. Характеристика творческой системы «тренер – ученик».
5. Компоненты педагогической деятельности тренера.

6. Состав профессионально-педагогических умений и навыков тренера, направленных на проведение индивидуального урока.

7. Объективные факторы, воздействующие на формирование состава действий и тактику ведения поединка.

8. Двигательные и психические качества в структуре технико-тактического совершенствования борцов вольного стиля.

## **5.2 Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «Теория и методика ИВС (вольная борьба)»**

### ***Примерный перечень вопросов к зачету по дисциплине для обучающихся на 1-м курсе***

1. С чем связан отбор в детскую секцию вольной борьбы, как он осуществляется.

2. Как взаимосвязаны индивидуализация оснащения юного борца и уровень развития его двигательных качеств.

3. Как решаются задачи патриотического воспитания в тренировочной группе.

4. Как решаются задачи нравственного воспитания юных борцов.

5. Основные задачи и направления воспитательной работы тренера в СШ.

6. Общие принципы воспитания, используемые тренером в СШ.

7. Методы воспитания юных спортсменов.

8. Единство авторитета тренера и авторитета коллектива – важное условие эффективности применения методов педагогической коррекции в поведении занимающихся.

9. Регионы России, развивающие вольную борьбу и показатели спортивных успехов.

10. Вольная борьба и его прикладность. Мужская и женская вольная борьба. Общее и различия.

11. Античность и борьба.

12. Борьба в средневековье.

13. Борьба в эпоху ренессанса.

14. Зарождение Борьбы в России и его развитие в дореволюционное время

15. Вольная борьба в СССР. Первые зарубежные встречи.

16. Основоположники советской вольной борьбы и их труды и книги.

17. Вольная борьба как спортивно-педагогическая и научная дисциплина.

18. Значение и место вольной борьбы в системе физического воспитания в России. Воспитательное значение вольной борьбы.

19. Исторические школы борьбы: итальянская, французская, венгерская, польская.

20. Общие характеристики соревновательной деятельности в вольной борьбе.

21. Критерии оценки техники вольной борьбы.
22. Критерии оценки тактики вольной борьбы.
23. Тактические модели ведения поединка.
24. Функциональные составляющие соревновательных действий.
25. Воспитательная работа тренера по формированию качеств личности у занимающихся.
26. Характеристика составных частей группового урока в вольной борьбе.
27. Правила соревнований по вольной борьбе. Типовая система проведения соревнований.
28. Функции арбитра.
29. Регламент соревнований по вольной борьбе.
30. Обеспечение безопасности на занятиях по вольной борьбе.

***Примерный перечень вопросов к экзамену по дисциплине  
для обучающихся на 1-м курсе***

1. Характеристика вольной борьбы как вида спорта и средства физического воспитания.
2. вольная борьба как спортивно-педагогическая и научная дисциплина.
3. Значение и место вольной борьбы в системе физического воспитания в России. Воспитательное значение вольной борьбы.
4. Техничко-тактические особенности вольной борьбы.
7. Вольная борьба в древнем мире и средние века.
8. Формирование и особенности национальных систем борьбы («школ»): итальянской, французской, американской.
9. Зарождение борьбы в России. Место вольной борьбы в военно-физической подготовке российской армии.
10. Основоположники отечественной школы спортивной борьбы.
11. Участие российских борцов в международных соревнованиях.
12. Борьба в СССР в довоенный период.
13. Спортивная борьба в СССР в послевоенный период. Первое выступление советских борцов на Олимпийских играх 1952 года.
14. Современное состояние вольной борьбы в России. Выступление российских борцов на Олимпийских играх.
15. Общее понятие об объективных условиях деятельности борцов и их воздействие на организм занимающихся.
16. Условия проведения занятий и соревнований и анализ основных внешних воздействий на борцов в соревновательных поединках.
17. Конфликтность соревновательного единоборства и дефицит времени и информации в поединке.
18. Характеристика мышечной работы борца. «Физическая» и «психическая» усталость в борьбе.
19. Особенности специализированной деятельности борцов в личных и командных соревнованиях.

20. Значение учета специфики деятельности борцов на соревнованиях для рационального построения физической, технической и психологической подготовки спортсменов.

21. Психические качества, наиболее важные для борцов и методика их совершенствования.

22. Основные принципы построения систематики приемов.

23. Развитие и основные принципы построения классификации действий.

24. Состав приемов борцов. Понятия «действие» и «технический прием».

25. Тактические задачи (намерения) действий в борьбе.

26. Тактические характеристики подготовки и применения действий в поединке.

27. Тактические критерии оценки действий борцов.

28. Критерии оценки приемов в вольной борьбе.

29. Понятие о технике вольной борьбы. Значение технической подготовки для достижения высоких результатов в вольной борьбе.

30. Двигательный механизм приема. Биомеханические основы техники вольной борьбы. Индивидуальные особенности техники вольной борьбы.

31. Взаимосвязь техники, физической подготовки, психологической и тактической подготовки борцов.

32. Надежность техники как сочетание стабильности и вариативности приемов в деятельности борцов.

33. Устойчивость техники против «сбивающих» факторов в поединке.

34. Определение тактики и ее значение в вольной борьбе. Взаимосвязь техники и тактики.

35. Элементы спортивной тактики в вольной борьбе.

36. Компоненты тактического мастерства борцов.

37. Тактическое мышление и его слагаемые у занимающихся вольной борьбой.

38. Двигательные умения и навыки. Обучение и совершенствование двигательных навыков в процессе подготовки борцов.

39. Применение дидактических и методических принципов в процессе обучения и совершенствования борцов.

40. Последовательность освоения приемов и действий в вольной борьбе.

41. Этапы формирования двигательных навыков в вольной борьбе и последовательность обучения отдельному приему.

42. Контроль и самоконтроль за усвоением техники приемов и действий борцов.

43. Характеристика основных организационно-методических форм проведения упражнений в процессе обучения вольной борьбе.

44. Групповое занятие (урок) – основная форма учебно-тренировочной работы в вольной борьбе. Структура и принципы построения урока.

45. Задачи и содержание частей урока. Организация и методика проведения подготовительной, основной и заключительной частей урока.

46. Единство технико-тактической подготовки борцов. Основные принципы становления технико-тактического мастерства.
47. Методика проведения разминки борцов. Характеристика и классификация общеразвивающих упражнений.
48. Упражнения для специальной физической подготовки – характеристика и классификация.
49. Методика составления комплексов упражнений на развитие скоростно-силовых качеств борцов.
50. Методика составления комплексов упражнений на развитие быстроты реакции (простой и сложной) у борцов.
51. Методика составления комплексов упражнений на развитие специальной выносливости борцов.
52. Методика составления комплексов упражнений на развитие специальной ловкости борцов, ориентировки в пространстве.
53. Методика составления комплексов упражнений на развитие специальной гибкости и подвижности в суставах у борцов.
54. Методика составления комплексов упражнений для освоения приемов по этапам: ознакомление, разучивание, закрепление и совершенствование.
55. Характеристика парных упражнений и их место в групповом уроке как одного из основных методов изучения и совершенствования приемов и действий в вольной борьбе.
56. Виды упражнений с партнером и особенности методики проведения упражнений с партнером.
57. Методика предупреждения возникновения ошибок в технике выполнения приемов у борцов.
58. Методика предупреждения ошибок при выполнении упражнений тактической направленности у борцов.
59. Методика составления конспекта подготовительной части урока по вольной борьбе.
60. Методика составления конспекта основной части урока по вольной борьбе.

***Примерный перечень вопросов к зачету по дисциплине  
для обучающихся на 2-м курсе***

1. Правила соревнований и влияние их на развитие вольной борьбы. Уровень развития вольной борьбы в регионах России.
2. Педагогические установки в обучении вольной борьбе.
3. Личностные качества и их трансформация в процессе занятий вольной борьбы.
4. Формы организации занятий вольной борьбы.
5. Индивидуальный урок и его место в освоении техники и тактики вольной борьбы.
6. Упражнения с партнером в тренировке.

7. Упражнения без партнера и их место в тренировке борцов.
8. Тренировочные поединки и их направленность.
9. Соревновательная практика в структуре тренировочного процесса у начинающих и квалифицированных борцов.
10. Специальные методы тренировки борцов.
11. Техничко-тактические приоритеты в методике тренировки.
12. Последовательность обучения отдельному приему.
13. Последовательность освоения типовых соревновательных действий и тактических умений.
14. Моделирование действий с различными технико-тактическими характеристиками в вольной борьбе.
15. Соревновательная деятельность в вольной борьбе.
16. Основы техники и тактики в вольной борьбе.
17. Базовые действия в вольной борьбе.
18. Методические особенности обучения начинающих борцов.
19. Методы показа и рассказа, выполнения техники приема по разделением.
20. Технические ошибки в выполнении приемов передвижений. Способы их исправления.
21. Типовые ошибки, возникающие при выполнении защитных действий в вольной борьбе и способы их профилактики и исправления.
22. Способы исправления ошибки при выполнении атакующих действий.
23. Способы специализации простой реакции и формирования тактических умений на базе простых реагирований.
24. Способы специализации реакции выбора и формирования тактических умений на базе сложных реагирований.
25. Способы специализации дифференцировочной реакции выбора и переключения. Способы формирования тактических умений на базе дифференцировочных реагирований.
26. Вероятностное прогнозирование в поединках борцов вольного стиля.
27. Составление комплексов упражнений с подвижными играми с элементами вольной борьбы.
28. Составление комплексов упражнений в «контрах» при освоении техники.
29. Составление комплексов упражнений с эстафетами.
30. Составление комплексов упражнений с взаимопомощью при освоении повторной атаки.

***Примерный перечень вопросов к экзамену по дисциплине  
для обучающихся на 2-м курсе***

1. Динамика результатов сборных команд России по вольной борьбе на крупных международных соревнованиях (чемпионатах мира и Олимпийских играх) за последние годы.

2. Единство и взаимосвязь общественных и личных целей на примере тренировки в вольной борьбе.
3. Частные задачи тренировки и значение их оптимального решения для достижения конечной цели.
4. Формы и направленность прогнозирования в вольной борьбе.
5. Сбор информации для составления прогноза с учетом возраста занимающихся и периода подготовки.
6. Модельные характеристики борцов с учетом возраста, стажа спортивной деятельности и морфологических признаков (роста, длины рук и ног, веса).
7. Модельные характеристики борцов с учетом уровня специальной физической подготовленности.
8. Модельные характеристики борцов с учетом уровня технической подготовленности.
9. Модельные характеристики борцов с учетом уровня тактической подготовленности.
10. Модельные характеристики борцов с учетом уровня психологической подготовленности.
11. Методы прогнозирования, используемые в теории и методике вольной борьбы.
12. Ориентировочные функции прогноза и его воздействие на процесс управления подготовкой.
13. Комплексное применение методов прогнозирования.
14. Краткосрочное (оперативное), среднесрочное и долгосрочное прогнозирование.
15. Прогнозирование и планирование спортивных достижений с учетом сроков и возрастных категорий.
16. Характеристика современной вольной борьбы.
17. Особенности техники вольной борьбы.
18. Анализ техники основных положений и передвижений в вольной борьбе.
19. Подводящие и специально-подготовительные упражнения, способствующие овладению и совершенствованию техники вольной борьбы.
20. Кинематические характеристики движения и работы мышц. Двигательная структура отдельного приема.
21. Ошибки в технике, устранение их причин и основные пути предупреждения. Методики исправления ошибок.
22. Контроль за процессом овладения техникой приемов борцов.
23. Особенности техники выдающихся российских и зарубежных борцов.
24. Методические приемы, применяемые при обучении и совершенствовании основных положений и передвижений борцов.
25. Анализ техники атак с учетом способа выполнения и дистанции.
26. Анализ техники защит с ответом с учетом способа выполнения и дистанции.

27. Анализ техники контратак, повторных и ответных атаках.
28. Анализ техники атак.
29. Анализ техники сложных защит и ответов без оппозиции и с оппозицией.
30. Особенности тактики и технико-тактического мастерства борцов.
  31. Содержание тактической подготовки борцов.
  32. Особенности и характеристика подготавливаемых действий борцов.
  33. Анализ технико-тактического мастерства лучших российских и зарубежных борцов.
  34. Анализ применения ложных, простых и сложных атак с последующими повторными действиями в поединках.
  35. Анализ технико-тактического взаимодействия в ближней дистанции, а также в поединке против противников различного стиля.
  36. Последовательность обучения и технико-тактического совершенствования борцов.
  37. Тактические варианты встречных действий: защита, контратака, комбинация.
  38. Методика обучения и технико-тактического совершенствования борцов с учетом возраста и стажа занятий.
  39. Характеристика парных упражнений и их место в групповом уроке по вольной борьбе.
  40. Разновидности и содержание парных упражнений: «взаимопомощь», «взаимоуроки».
  41. Особенности использования разновидностей парных упражнений по мере роста квалификации борцов.
  42. Методика подбора и проведения упражнений с партнером при обучении и совершенствовании отдельных приемов и действий.
  43. Дозировка и интенсивность выполнения упражнений в парах в тренировках с юными борцами.
  44. Использование отдыха и перерывов при проведении парных упражнений для подробного анализа действий партнеров.
  45. Разбор методических приемов, применяемых при проведении упражнений с партнером.
  46. Разбор методических приемов, способствующих эмоциональному проведению упражнений.
  47. Психограмма борьбы — отражение закономерностей поединка борцов.
  48. Характеристика наиболее важных психических качеств для борцов.
  49. Формирование и совершенствование личностных качеств: решительности, смелости, уверенности в своих действиях и др.
  50. Характеристика психических процессов, способствующих успешному проявлению различных специализированных свойств борцов.

51. Взаимосвязь психических качеств борца с тактикой ведения поединка. Роль зрительного и тактильного анализаторов в восприятии обстановки поединка.

52. Двигательные реакции и их проявления у борцов: простая, дизъюнктивная, дифференцировочная, антиципирующая.

53. Свойства внимания и их значение в подготовке борцов.

54. Тренировка специализированных качеств борцов в упражнениях с партнером.

55. Разбор упражнений с партнером, способствующих совершенствованию различных свойств внимания, способности к переключению и распределению внимания.

56. Разбор упражнений, способствующих развитию восприятия пространственно-временных характеристик движений (своих и противника) по моменту начала действий, дистанции, амплитуде, ритму.

57. Формы организации занятий в практике подготовки борцов различного возраста.

58. Содержание и задачи различных форм организации занятий борьбой с учетом возраста и стажа тренировки.

59. Цель и содержание специфических методов тренировки на различных этапах подготовки юных борцов.

60. Методы технико-тактического совершенствования в борьбе.

### ***Примерный перечень вопросов к зачету по дисциплине для обучающихся на 3-м курсе***

1. Психоспортограмма борьбы. Двигательные реакции, свойства внимания, память, вероятностное прогнозирование в структуре соревновательной деятельности.

2. Скорость приема и переработки информации в структуре принятия тактических решений.

3. Специализированные «чувства» борца и их психофизиологическая основа.

4. Содержание и направленность психологической подготовки.

5. Методы технико-тактической подготовки. Повторение действий в заданной ситуации.

6. Нормирование количества (продолжительности) серий выполняемых действий.

7. Сочетание альтернативных действий при специализировании реагирования.

8. Произвольное чередование взаимозаменяемых действий в заданных ситуациях.

9. Усложнение идеомоторных действий при выборе и применении действий.

10. Самостоятельный выбор и вербальная установка спортсмена на применение действий.

11. Моделирование тактических сюжетов с вероятностным составом и последовательностью действий в схватке.

12. Моделирование вероятностной последовательности действий в поединке.

13. Регулирование уровня напряженности упражнений, экстремальности ситуаций.

14. Характеристика учебных поединков технической направленности.

15. Характеристика учебных поединков тактической направленности.

16. Характеристика учебных поединков смешанной направленности.

17. Соревновательная деятельность в вольной борьбе.

18. Основы техники и тактики вольной борьбы.

19. Типовые ошибки в технике вольной борьбы.

20. Умения, основанные на проявлениях двигательных реакций в поединках.

21. Тактические умения преднамеренно действовать в типовых ситуациях поединка.

22. Индивидуальный урок в вольной борьбе. Особенности специализированных движений и действий тренера.

23. Типовые ошибки в двигательных действиях тренера в индивидуальном уроке вольной борьбы.

24. Моделирование тактических характеристик ведения поединка в вольной борьбе при освоении действий наступления и обороны.

25. Педагогические наблюдения среди методов исследований в теории и методике вольной борьбы.

26. Статистические методы в процессе исследований состава двигательных операций соревновательной деятельности.

27. Составление плана проведения исследований по теме ВКР.

28. Объем, интенсивность и психическая напряженность упражнений в тренировке борцов.

29. Уровень тренированности борцов и технологии его оценки.

30. Построение функциональной тренировки.

### ***Примерный перечень вопросов к экзамену по дисциплине для обучающихся на 3-м курсе***

1. Классификация приемов и действий в вольной борьбе.

2. Общая характеристика упражнений, применяемых борцами в тренировке.

3. Методы тренировки и методические приемы, способствующие развитию и совершенствованию физических качеств с учетом периода подготовки, возраста, пола и стажа занятий.

4. Характеристика специфических методов тренировки в вольной борьбе.

5. Комплексное применение средств и методов тренировки.
6. Использование метода тренировки без противника для овладения основными положениями и передвижениями и их совершенствования.
7. Использование метода тренировки с условным противником для совершенствования различных компонентов техники.
8. Использование метода тренировки с противником (партнером) для совершенствования специализированных умений.
9. Использование метода тренировки с противником для совершенствования действий с учетом индивидуальных особенностей борцов (манера ведения поединка, и т.п.).
10. Использование метода индивидуального обучения и совершенствования (взаимные уроки).
11. Характеристика процесса технической подготовки борцов.
12. Роль технической подготовки в тренировке борцов.
13. Методика технической подготовки в борьбе и ее особенности в зависимости от периодов и этапов годового цикла.
14. Индивидуальные характеристики двигательных реакций борцов, их учет и влияние на оснащение спортсмена средствами нападения и обороны.
15. Методика совершенствования комплекса специализированных умений, основанных на проявлении простых и сложных двигательных реакций.
16. Методика совершенствования комплекса специализированных умений, основанных на проявлении реакции предвосхищения пространства и времени в ходе взаимодействия с противником.
17. Совершенствование техники приемов вольной борьбы в условиях проявления специализированных умений и различных видов реакций.
18. Методика составления комплекса упражнений с партнером, моделирующих ситуации поединка с различными проявлениями двигательных реакций.
19. Особенности методики проведения упражнений с партнером и индивидуальных уроков, направленных на совершенствование техники приемов в условиях проявления специализированных умений.
20. Методика составления конспекта индивидуального урока технической направленности в условиях реагирования на обусловленный зрительный и тактильный сигналы.
21. Критерии оценки технической подготовленности борцов.
22. Анализ средств тактической подготовки борцов.
23. Характеристика подготавливающих средств и их место в поединке с противниками различного стиля.
24. Методика проведения в групповом уроке упражнений с партнером, направленных на развитие тактического мышления.
25. Систематизация и содержание упражнений для развития тактических умений и способностей.

26.Методика формирования навыка наблюдения за тренировочными и соревновательными поединками и последующего анализа соревновательных действий.

27.Методика составления конспектов индивидуальных уроков тактической направленности с задачей развития тактического мышления и способностей обыгрывания противника.

28.Критерии оценки тактической подготовленности борцов.

29.Значение физической подготовки в становлении мастерства борца.

30.Особенности ОФП и СФП у борцов, характеристика средств общей и специальной физической подготовки.

31.Планирование физической подготовки в многолетней тренировке поединков.

32.Методика развития гибкости и подвижности в суставах у борцов.

33.Специфика утомления в вольной борьбе.

34.Методика развития точности движений. Упражнения для воспитания навыков в определении расстояния до противника.

35.Психолого-педагогическая характеристика вольной борьбы.

36.Компоненты психологической подготовки. Создание психологических предпосылок для ускорения технико-тактического совершенствования.

37.Формирование тактической инициативы. Освоение реальной оснащенности средствами ведения поединков и имеющихся резервов к расширению их состава.

38.Повышение уровня проявлений психических свойств борцов.

39.Совершенствование волевых и личностных качеств в процессе занятий борьбой.

40.Специализирование двигательных реакций, внимания, идеомоторных представлений, памяти, мышления у борцов.

41.Средства саморегуляции психических процессов и эмоциональных состояний в соревнованиях борцов.

42.Критерии оценки психологической подготовленности борцов.

43.Значение интеллектуальной подготовки борцов. Формы и методы интеллектуальной подготовки, воспитание интеллектуальных способностей у борцов.

44.Задачи, содержание и виды спортивного отбора в вольной борьбе.

45.Методы тестирования, диагностики и оценки физических и психомоторных качеств борцов.

46.Организация отбора и комплектование групп борцов на различных этапах подготовки для участия в соревнованиях.

47.Формы организации занятий в практике подготовки борцов с учетом возрастных особенностей, периодов и этапов учебно-тренировочного процесса.

48.Типовая направленность урока вольной борьбы, цель и содержание, обеспечивающие комплексность воздействия на подготовленность спортсмена в соответствии с задачами периода и этапа годового цикла.

49. Особенности форм проведения упражнений с учетом конкретных педагогических задач повышения отдельных сторон подготовки борцов.

50. Упражнения с партнером как основная форма проведения упражнений в групповом уроке по вольной борьбе.

51. Содержание педагогических усилий тренера по вольной борьбе на этапах спортивного совершенствования и высшего мастерства.

52. Закономерности тренировки в борьбе как важнейшей части системы подготовки.

53. Принципы построения тренировочного процесса с учетом нормирования тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях.

54. Особенности использования принципов построения тренировочного процесса в вольной борьбе с учетом возраста, пола, периода и этапа подготовки.

55. Последовательность освоения атакующих и защитно-ответных действий, различающихся по количественным и моментным характеристикам их выполнения.

56. Последовательность обучения разновидностям действий, различающихся по степени готовности и особенностям реагирования в вольной борьбе.

57. Техника вольной борьбы и ее особенности.

58. Особенности тактики вольной борьбы.

59. Специализированные движения тренера и их моделирование в индивидуальном уроке в вольной борьбе.

60. Возможные ошибки в двигательных действиях тренеров и методика их предупреждения и исправления.

### ***Примерная тематика курсовых работ для обучающихся на 3-м курсе***

1. Индивидуальный урок как метод тренировки на различных этапах годичного цикла подготовки борцов.

2. Требования к специализированности профессионально-педагогических навыков и умений тренера по вольной борьбе.

3. Специализированные характеристики состава двигательных действий тренера по вольной борьбе.

4. Моделирование ситуаций для тренировки специальных умений и навыков тренера по вольной борьбе.

5. Техническая тренировка и двигательные возможности в вольной борьбе.

6. Содержание и направленность тактической тренировки в вольной борьбе.

7. Тактическая сущность действий, ситуаций и способов их применения в вольной борьбе.

8. Моделирование типовых ситуаций для выбора и применения действий в вольной борьбе.

**Примерный перечень вопросов к зачету по дисциплине  
для обучающихся на 4-м курсе**

1. Организационно-методические основы построения подготовки борцов.
2. Программа для СШ и ее место в системе подготовки юных борцов.
3. Возрастные этапы тренировки борцов и динамика объемов (в часах) технико-тактической подготовки.
4. Особенности проведения занятий с юными борцами на этапе начальной подготовки.
5. Основы составления годичного плана тренировки со спортсменами учебно-тренировочных групп.
6. Прогнозирование достижений спортсменов.
7. Отбор спортсменов и комплектование команд по вольной борьбе.
8. Совершенствование оснащенности борцов и освоение тактических моделей ведения поединка.
9. Методики расширения составов действий и тактических умений.
10. Коррекции в составах действий и тактических моделях ведения поединков.
11. Объективные факторы, воздействующие на формирование состава действий и тактику ведения поединков.
12. Расширение тактических возможностей для эффективного применения действий.
13. Диагностика спортивных способностей и оценки специальной тренированности.
14. Двигательные качества и индивидуализация тактической подготовки борцов.
15. Личностные и психофизиологические свойства в процессе индивидуализация тактической подготовки борцов.
16. Специализированные движения тренера в индивидуальном уроке.
17. Типовые ошибки в двигательных действиях тренеров, методика их предупреждения и исправления.
18. Двигательные действия тренера в индивидуальном уроке при формировании помехоустойчивости.
19. Точность выполнения атаки в вольной борьбе.
20. Методы исследования техники вольной борьбы.
21. Методы исследования состава действий, применяемых борцом во время соревнований.
22. Создание психологической готовности к соревнованиям.
23. Средства специальной тренировки.
24. Педагогический контроль соревновательной деятельности, технико-тактического совершенствования.
25. Управлением спортсменами во время личных и командных соревнований.

26. Уровень тренированности борцов и технологии его оценки.
27. Особенности содержания и проведения индивидуальных уроков со спортсменами на этапе начальной специализации и углубленной тренировки.
28. Характеристика базовых действий в вольной борьбе.
29. Характеристика базовых действий в вольной борьбе.
30. Методы преодоления психологических барьеров в процессе подготовки борцов к соревнованиям.

***Примерный перечень вопросов к экзамену по дисциплине  
для обучающихся на 4-м курсе***

1. Методы записи поединков с целью их педагогического анализа.
2. Объем и результативность применяемых действий как основа анализа операционного состава.
3. Индивидуализация технико-тактической подготовки на основе анализа объемов и результативности используемых действий.
4. Специальные методы технико-тактического совершенствования (перечислить).
5. Метод повторения действий в заданных ситуациях.
6. Метод нормирования количества (продолжительности) серий выполняемых действий.
7. Метод сочетания альтернативных действий при специализировании реагирований.
8. Метод произвольного чередования взаимозаменяемых действий.
9. Метод усложнения идеомоторных представлений при выборе и применении действий.
10. Метод самостоятельного выбора и вербальной установки спортсмена на применение действий.
11. Метод моделирования тактических сюжетов с вероятностным составом и последовательностью действий в схватке.
12. Построение годового цикла в системе подготовки высококвалифицированных борцов (общая характеристика).
13. Психическая напряженность специализированных упражнений как основа планирования тренировочной нагрузки.
14. Характеристика соревновательного мезоцикла подготовки борцов высокой квалификации.
15. Восстановительный микроцикл в подготовке высококвалифицированных борцов.
16. Психологическая подготовленность борцов и критерии ее оценки.
17. Понятие «ситуативной готовности» при применении действий (преднамеренно).
18. Характеристика преднамеренных действий.
19. Характеристика экспромтных действий.
20. Характеристика преднамеренно-экспромтных действий.

21. Тактические составляющие ведения схваток; время на подготовку атаки; инициатива начала схватки).
22. Последовательность обучения отдельному приему (общая характеристика).
23. Средства и методы ознакомления с приемом.
24. Средства и методы разучивания приема.
25. Средства и методы совершенствования приема.
26. Техника вольной борьбы и критерии ее оценки.
27. Критерии оценки тактической подготовленности борца (общая характеристика).
28. Тактические знания в подготовке борцов.
29. Тактические умения в подготовке борцов.
30. Возрастная динамика освоения тактических умений.
31. Принципы построения тренировки борцов (общая характеристика).
32. Возрастные этапы подготовки юных борцов (общая характеристика).
33. Этап предварительной подготовки юных борцов.
34. Этап начальной специализации и его возрастные особенности.
35. Этап углубленной тренировки и его возрастные особенности.
36. Этап спортивного совершенствования и его возрастные особенности.
37. Формы организации учебно-тренировочного процесса.
38. Формы проведения упражнений в учебно-тренировочном занятии (общая характеристика).
39. Разновидности и содержание упражнений с партнером.
40. Индивидуальный урок в системе технико-тактической подготовки (общая характеристика).
41. Тренерская техника при проведении индивидуального урока.
42. Индивидуальный урок технической направленности.
43. Индивидуальный урок тактической направленности.
44. Специфические методы тренировки в вольной борьбе.
45. Техника и тактика в вольной борьбе: взаимосвязь и взаимовлияние.
46. Подготавливающие действия и использование их в поединке.
47. Современная система проведения соревнований по вольной борьбе (отборочный тур, прямое выбывание).
48. Показательные выступления по вольной борьбе и методы их организации.
49. Женская вольная борьба, его особенности и своеобразие.
50. Техника безопасности при проведении тренировочных занятий и соревнований.
51. Психофизиологические свойства борца и их учет в процессе тренировки и индивидуализации подготовки (общая характеристика).
52. Свойства внимания и их проявление в поединке.
53. Разновидности двигательных реакций в структуре ведения поединков.
54. Двигательные качества и возрастная динамика их проявления в поединках борцов.

55. Особенности отбора в детские секции вольной борьбы.
56. Средства и методы восстановления в вольной борьбе.
57. Характеристика педагогических средств восстановления.
58. Характеристика гигиенических средств восстановления.
59. Умения и навыки тренера при проведении индивидуального урока.
60. Содержание и последовательность действий арбитра.

### ***Примерная тематика выпускных квалификационных работ***

1. Методы технико-тактического совершенствования в тренировке квалифицированных борцов.
2. Показатели скоростно-силовой подготовленности у борцов на различных этапах тренировки (начальной специализации, углубленной тренировки, спортивного совершенствования).
3. Дистанционные характеристики при реализации соревновательных действий в вольной борьбе.
4. Двигательные качества борцов, определяющие успешность соревновательной деятельности.
5. Двигательные реакции, обеспечивающие эффективность соревновательных действий в вольной борьбе.
6. Свойства личности и их отражение в тактике ведения поединков у борцов вольного стиля.
7. Техничко-тактические характеристики разновидностей атак и противодействий атакам в соревновательных поединках борцов вольного стиля.
8. Возрастная динамика показателей применения соревновательных действий по этапам многолетней подготовки борцов вольного стиля.
9. Применение метода круговой тренировки для совершенствования специальной физической подготовки квалифицированных борцов.

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины «Теория и методика ИВС (вольная борьба)»**

### **а) Основная литература:**

1. Шестаков, В.Б. Теория и практика дзюдо : учебник / В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина. - М. : Советский спорт, 2011. - 448 с. - ISBN 978-5-9718-0515-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210482>;

2. Крикуха, Ю.Ю. Комплексный контроль в спортивной борьбе : учебное пособие / Ю.Ю. Крикуха, Ю.В. Корягина ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2013. - 150 с. : ил., табл. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277199>;

3. Крикуха, Ю.Ю. Техничко-тактическая подготовка борцов греко-римского стиля на этапе спортивного совершенствования : учебное пособие / Ю.Ю. Крикуха ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2013. - 136 с. : ил., табл. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277200>;

4. Кокурин, А.В. Подготовка борцов вольной борьбы с учетом анатомо-физиологических особенностей организма : учебное пособие / А.В. Кокурин, А.А. Щанкин. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 97 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4906-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362767>;

5. Теория и методика избранного вида спорта (вольная борьба) : метод. указания, задания и учеб. материал для самостоят. работы студентов, обучающихся по направлению подгот. 034300.62 : [утв. и рек. Эмс ИСиФВ ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ"] / [Султанахмедов Г.С. [и др.]] ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М., 2016. - 72 с.

6. Спортивно-педагогическое совершенствование (вольная борьба) : метод. указания, задания и учеб. материал для самостоят. работы студентов, обучающихся по направлению подгот. 034300.62 : профиль подгот. "Спортив. подгот." : утв. и рек. эмс ИСиФВ "РГУФКСМиТ" / [сост.: Султанахмедов Г.С. [и др.]] ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М., 2016.

### **б. Дополнительная:**

1. Спортивная борьба. Учебник для ИФК/Под общ.ред. А.П. Купцова.-М.:ФиС, 1978.-424 с.;

2. Игуменов, В.М., Подливаев, Б.А. Спортивная борьба: Учебник для студентов и учащихся фак.(отд-ий) физ. Воспитания пед. учебн. Заведений.-М.: Просвещение, 1993. – 240 с.;

3. Кожарский, В.П., Сорокин, Н.Н. Техника классической борьбы.- М.: ФиС,1978.-280 с.;

4. Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо):Учебник для ИФК/ Под ре. Н.М. Галковского, А.З. Катулина.-М.: ФиС,1968.- 584 с.;

5. Спортивная борьба: Учеб. пособие для техникумов и инст. ФК (пед. фак.)/ Под ред. Г.С. Туманяна.- М.: 1985.- 144 с.;

6. Гожин, В.В., Малков, О.Б. Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах: Учеб. для слушателей образоват. учреждений и подразделений дополнит, проф. образования. — М.: Физкультура и Спорт, 2008. — 232 с.;

7. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4-х кн. Кн.1. Пропедевтика. - М.: Советский спорт, 1997. - 288 с.: илл.

8. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4-х кн. Кн. II. Кинезиология и психология. - М.: Советский спорт, 1998. - 280 с.: илл.

9. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4-х кн. Кн. III. Методика подготовки. - М.: Советский спорт, 1998. - 400 с., илл.

10. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4-х кн. Кн. IV. Планирование и контроль. - М.: Советский спорт, 2000. - 384 с., илл.

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

-Сайт Федерации спортивной борьбы России - <http://wrestrus.ru/>

-Сайт FILA - <http://www.fila-wrestling.com>

-Сайт CELA - <http://www.cela-wrestling.org>

- Медиацентр РГУФКСМУТ - <http://tv.sportedu.ru/category/vserossiiskii-reestr-vidov-sporta/greko-rimskaya-borba>

–программное обеспечение дисциплины (модуля):

- Операционная система – Microsoft Windows.
- Офисный пакет приложений – Microsoft Office Standard.
- Локальная антивирусная программа - Dr.Web.
- Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC.

–современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

- «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
- Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
- Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

## **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).

Учебные аудитории № 36 и 36 А, для проведения занятий лекционного типа и семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных и групповых консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской. спортивные залы № 14, 27 и 28 для проведения практических занятий

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:**

– программное обеспечение дисциплины:

Общесистемные программные средства
------------------------------------

1.	Microsoft Windows	Семейство операционных систем. Предназначены для решения общетехнологических задач. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС Университета в соответствии с приказом Минспорта России от 08 сентября 2017 года № 796.
Прикладные программные средства		
2.	Microsoft Office Standard, Microsoft Office Pro  -Microsoft Word -Microsoft Excel -Microsoft PowerPoint -Microsoft Outlook	Семейство офисных систем. Предназначены для автоматизации и информационного обеспечения образовательной, научной, административной, управленческой или иной практической деятельности Университета. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС Университета в соответствии с приказом Минспорта России от 08 сентября 2017 года № 796 в составе: <i>Редактор текстовый, 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.
6.	Microsoft Office Access	Система управления базой данных. Устанавливается по мере необходимости использования в образовательном процессе.
7.	Microsoft Visio	Система обработки деловой графики, организационных схем. Устанавливается по мере необходимости.
8.	Microsoft Project	Система управления проектами работ. Устанавливается по мере необходимости.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине **«Теория и методика избранного вида спорта (вольная борьба)»** для обучающихся института **Спорта и физического воспитания 1 курса**, направления подготовки **49.03.01 – «Физическая культура»**, профилю **«Спортивная подготовка в избранном виде спорта» заочной формы обучения**

### I. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

#### 1 СЕМЕСТР

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	15
2	<i>Выступление на семинаре по теме «Теоретические основы вольной борьбы»</i>		5
3	<i>Выступление на семинаре по теме «Функциональные составляющие соревновательных действий»</i>		5
4	<i>Выступление на семинаре по теме «Анализ достижений российских и зарубежных спортсменов в вольной борьбе на международной арене»</i>		5
5	<i>Выступление на семинаре по теме «Особенности организации и проведения групповых тренировочных занятий и соревнований по вольной борьбе с начинающими спортсменами»</i>		5
6	<i>Проведение комплексов упражнений, направленных на обучение и совершенствование техники передвижений в вольной борьбе</i>		5
7	<i>Проведение комплексов упражнений, направленных на обучение и совершенствование тактических взаимодействий с партнером</i>		5
8	<i>Проведение комплексов упражнений, направленных на совершенствование техники передвижений</i>		5
9	<i>Написание и защита реферата по истории вольной борьбы</i>		15
10	<i>Написание реферата по анализу достижений российских и зарубежных спортсменов в вольной борьбе</i>		15
	<b>Зачёт</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

#### 2 СЕМЕСТР

<sup>1</sup> Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Посещение занятий	В течение семестра	15
2	Выступление на семинаре по теме «Методология анализа действий борцов в тренировочных поединках и на соревнованиях»		5
3	Выступление на семинаре по теме «Структура проведения группового занятия по вольной борьбе»		5
4	Выступление на семинаре по теме «Государственный стандарт спортивной подготовки по виду спорта Вольная борьба»		5
5	Проведение комплексов упражнений, направленных на совершенствование скоростно-силовой подготовки борцов		5
6	Проведение комплексов упражнений, направленных на совершенствование специальной выносливости борцов		5
7	Написание и защита реферата по двигательной тренировке борцов		15
8	Написание и защита реферата по особенностям занятий вольной борьбой с различным контингентом		15
	<b>Экзамен</b>		<b>30</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Подготовка доклада по теме пропущенного занятия	5
2	Написание реферата по теме пропущенного занятия	5
3	Подготовка презентации по теме пропущенного занятия	5

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы».

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету.

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

#### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

##### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся экзаменом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

##### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

*Если дисциплина (модуль) проходит в течение всего учебного года с промежуточной аттестацией в каждом семестре, то в информационной справке приводятся отдельно две таблицы с видами текущего контроля успеваемости (отдельно на каждый семестр). Количество баллов за каждый семестр составляет 100 баллов.*

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «**Теория и методика избранного вида спорта (вольная борьба)**» для обучающихся института **Спорта и физического воспитания 2 курса**, направления подготовки 49.03.01 – «Физическая культура», профилю «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» **заочной формы обучения**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики единоборств

Сроки изучения дисциплины: 3, 4 семестры

Форма промежуточной аттестации: зачёт, экзамен

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

#### 3 СЕМЕСТР

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Посещение занятий	В течение семестра	15
2	Выступление на семинаре по теме «Педагогические установки в обучении вольной борьбе»		5
3	Выступление на семинаре по теме «Последовательность освоения типовых боевых действий и тактических умений»		5
4	Выступление на семинаре по теме «Методика обучения приемам и действиям в вольной борьбе»		5
5	Выступление на семинаре по теме «Средства и методы восстановления и переключения занимающихся на другую двигательную и психическую деятельность»		5
6	Проведение комплексов упражнений в парах, направленных на обучение и совершенствование техники передвижений в вольной борьбе		5
7	Проведение комплексов упражнений в парах, направленных на обучение и совершенствование атак в вольной борьбе		5
8	Проведение комплексов упражнений в парах, направленных на обучение и совершенствование противодействий атакам в вольной борьбе		5
9	Написание и защита реферата по теме «Упражнения с партнером – как основная форма обучения юных борцов технике и тактике вольной борьбы»		15
10	Написание реферата по теме «Основы техники и тактики вольной борьбы»		15
	<b>Зачёт</b>		<b>20</b>

	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>
--	--------------	--	-------------------

#### 4 СЕМЕСТР

<b>№</b>	<b>Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости</b>	<b>Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	15
2	<i>Выступление на семинаре по теме «Двигательные действия тренера в уроке вольной борьбы и методика предупреждения ошибок»</i>		5
3	<i>Выступление на семинаре по теме «Методика обучения приемам и действиям в вольной борьбе»</i>		5
4	<i>Выступление на семинаре по теме «Действия арбитра и технологии судейства: содержание и последовательность команд и решений, определение инициативы в действиях спортсменов»</i>		5
5	<i>Проведение комплексов упражнений, направленных на совершенствование соревновательных действий, основанных на проявлениях двигательных реакций у борцов</i>		5
6	<i>Проведение комплексов упражнений, направленных на совершенствование тактических умений преднамеренно действовать в типовых ситуациях поединков</i>		5
7	<i>Написание и защита реферата по теме «Профессионально-педагогические навыки и умения тренера по вольной борьбе в индивидуальном уроке»</i>		15
8	<i>Написание и защита реферата по теме «Основы техники и тактики вольной борьбы»</i>		15
	<b>Экзамен</b>		<b>30</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	5
2	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	5
3	<i>Подготовка презентации по теме пропущенного занятия</i>	5

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы».

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету.

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся экзаменом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

*Если дисциплина (модуль) проходит в течение всего учебного года с промежуточной аттестацией в каждом семестре, то в информационной справке приводятся отдельно две таблицы с видами текущего контроля успеваемости (отдельно на каждый семестр). Количество баллов за каждый семестр составляет 100 баллов.*

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «**Теория и методика избранного вида спорта (вольная борьба)**» для обучающихся института **Спорта и физического воспитания 3 курса**, направления подготовки **49.03.01 – «Физическая культура»**, профилю «**Спортивная подготовка в избранном виде спорта**» **заочной формы обучения**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики единоборств

Сроки изучения дисциплины: 5, 6 семестры

Форма промежуточной аттестации: зачёт, экзамен

### 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)	Максимальное кол-во баллов
1	Посещение занятий	В течение семестра	15
2	Выступление на семинаре по теме «Содержание и направленность психологической подготовки в вольной борьбе»		5
3	Выступление на семинаре по теме «Методы технико-тактического совершенствования»		5
4	Выступление на семинаре по теме «Методика обучения приемам и действиям в вольной борьбе»		5
5	Проведение комплексов упражнений в парах, направленных на обучение и совершенствование атак в вольной борьбе		5
6	Проведение комплексов упражнений в парах, направленных на обучение и совершенствование противодействий атакам в вольной борьбе		5
	Написание и защита реферата по теме «Основы техники и тактики вольной борьбе»		10
7	Написание и защита реферата по теме «Объекты моделирования в составе действий тренера и компоненты специализированной деятельности в индивидуальном уроке»		10
8	Формулировка темы выбранной ВКР, обоснование актуальности, цели, задач и методов исследования		10
9	Изложение и анализ литературных источников по избранной теме ВКР в изданиях по вольной борьбе и смежных дисциплинах		10
	<b>Зачёт</b>		<b>20</b>

	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>
--	--------------	--	-------------------

### 6 СЕМЕСТР

<b>№</b>	<b>Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости</b>	<b>Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	15
2	<i>Выступление на семинаре по теме «Совершенствование двигательных реакций, проявлений свойств внимания, памяти и мышления, волевых и личностных качеств у борцов»</i>		5
3	<i>Выступление на семинаре по теме «Педагогический контроль соревновательной деятельности, технико-тактического совершенствования»</i>		5
4	<i>Выступление на семинаре по теме «Уровень тренированности борцов и технологии его оценки»</i>		5
5	<i>Подготовка конспектов и проведение индивидуальных уроков со спортсменами на этапе начальной специализации</i>		5
6	<i>Подготовка конспектов и проведение индивидуальных уроков со спортсменами на этапе углубленной специализации</i>		5
7	<i>Обоснование организации исследования по теме избранной ВКР. Описать методики исследования</i>		15
8	<i>Оформление и анализ полученных результатов исследования в виде таблиц и рисунков</i>		15
	<b>Экзамен</b>		<b>30</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	5
2	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	5
3	<i>Подготовка презентации по теме пропущенного занятия</i>	5

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы».

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету.

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

#### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

##### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся экзаменом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

##### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

*Если дисциплина (модуль) проходит в течение всего учебного года с промежуточной аттестацией в каждом семестре, то в информационной справке приводятся отдельно две таблицы с видами текущего контроля успеваемости (отдельно на каждый семестр). Количество баллов за каждый семестр составляет 100 баллов.*

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «**Теория и методика избранного вида спорта (вольная борьба)**» для обучающихся института **Спорта и физического воспитания 4 курса**, направления подготовки 49.03.01 – «Физическая культура», профилю «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» **заочной формы обучения**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики единоборств

Сроки изучения дисциплины: 7, 8 семестры

Форма промежуточной аттестации: зачёт, экзамен

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

#### 7 СЕМЕСТР

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Посещение занятий	В течение семестра	15
2	Выступление на семинаре по теме «Отбор спортсменов и комплектование команд по вольной борьбе»		5
3	Выступление на семинаре по теме «Диагностика спортивных способностей и оценка специальной тренированности»		5
4	Выступление на семинаре по теме «Специальные нагрузки борцов и проблемы восстановления»		5
5	Проведение комплексов упражнений в парах, направленных на совершенствование умений, основанных на проявлениях двигательных реакций у борцов		5
6	Проведение комплексов упражнений в парах, направленных на совершенствование умений, основанных на проявлениях свойств внимания, памяти и мышления у борцов		5
7	Написание и защита реферата по теме «Объективные факторы, воздействующие на формирование состава действий и тактику ведения поединков»		15
8	Написание реферата по теме «Двигательные и психические качества в структуре технико-тактического совершенствования борцов»		15
9	Подготовка ВКР для предварительного рецензирования		10
10	Подготовка доклада и презентации для предварительной апробации ВКР		10
	<b>Зачёт</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

## 8 СЕМЕСТР

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	15
2	<i>Выступление на семинаре по теме «Определение уровня освоения специальных умений у борцов»</i>		5
3	<i>Выступление на семинаре по теме «Общий уровень (состояние) специальной тренированности»</i>		5
4	<i>Выступление на семинаре по теме «Планирование тренировочной нагрузки в годичном цикле подготовки борцов»</i>		5
5	<i>Подготовка конспектов и проведение индивидуальных уроков со спортсменами на этапе начальной специализации</i>		5
6	<i>Подготовка конспектов и проведение индивидуальных уроков со спортсменами на этапе углубленной специализации</i>		5
7	<i>Завершение и подготовка ВКР для рецензирования на кафедре</i>		15
8	<i>Подготовка доклада и презентации для апробации ВКР на кафедре</i>		15
	<b>Экзамен</b>		<b>30</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	5
2	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	5
3	<i>Подготовка презентации по теме пропущенного занятия</i>	5

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы».

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету.

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

#### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

##### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся экзаменом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

##### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

*Если дисциплина (модуль) проходит в течение всего учебного года с промежуточной аттестацией в каждом семестре, то в информационной справке приводятся отдельно две таблицы с видами текущего контроля успеваемости (отдельно на каждый семестр). Количество баллов за каждый семестр составляет 100 баллов.*

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и  
туризма (ГЦОЛИФК)»



Институт Спорта и физического воспитания

Кафедра Теории и методики единоборств

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.Б.20 ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА  
(ВОЛЬНАЯ БОРЬБА)»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность:

49.03.01 – «Физическая культура»

(код и наименование)

Направленность (профиль): Спортивная подготовка в избранном виде спорта  
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *заочная (ускоренное обучение на базе ВПО)*

Год набора – 2016 г.

Москва – 2017

**1. Общая трудоемкость дисциплины** составляет – **47 зачетных единиц, 1692 академических часа** (экзамены – 36 часов, аудиторных занятий – 112 часов, самостоятельная работа – 1544 часа).

**2. Семестры освоения дисциплины:** 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 семестры.

### **3. Цель освоения дисциплины**

Целью освоения дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (ИВС)» по профилю «Спортивная подготовка в избранном виде спорта», в соответствии с общими целями основной образовательной программы (ООП) высшего образования, является:

- изучение теоретических и методических основ спортивной тренировки борцов, освоение специальных знаний, умений и профессионально-педагогических навыков проведения занятий во всех звеньях физкультурно-спортивного движения с занимающимися различного возраста, пола и квалификации, с учетом их индивидуальных особенностей.

### **4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине**

В результате освоения дисциплины «Теория и методика ИВС (вольная борьба)» у выпускника должны быть сформированы общепрофессиональные и профессиональные компетенции.

Выпускник, освоивший программу дисциплины, должен обладать следующими общепрофессиональными компетенциями (ОПК):

– способностью осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки (ОПК-3);

– способностью использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста (ОПК-6);

– способностью организовывать и проводить соревнования, осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта (ОПК-8);

– способностью проводить научные исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик (ОПК-11).

Выпускник, освоивший программу дисциплины, должен обладать профессиональными компетенциями (ПК), соответствующими виду профессиональной деятельности, на который ориентирована программа бакалавриата:

*тренерская деятельность:*

– способностью использовать знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта (ПК-8);

– способностью формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у обучающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции (ПК-9);

– способностью реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся (ПК-10);

– способностью разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта (ПК-11);

– способностью использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию (ПК-13);

– способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями (ПК-14);

– способностью осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму (ПК-15);

*организационно-управленческая деятельность:*

– способностью планировать оснащение физкультурно-спортивной организации соответствующим оборудованием, экипировкой и инвентарем (ПК-26);

*научно-исследовательская деятельность:*

– способностью выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта (ПК-28);

– способностью проводить научный анализ результатов исследований и использовать их в практической деятельности (ПК-30).

## 5. Краткое содержание дисциплины «Теория и методика ИВС (вольная борьба)»

### Заочная форма обучения (ускоренное обучение)

№	Разделы дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Практические занятия	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ</b>		<b>1</b>					
<b>1</b>	Основы теории вольной борьбы		4		40		
<b>2</b>	Основы техники и тактики вольной борьбы			4	40		
<b>3</b>	Пропаганда вольной борьбы как вида олимпийской программы и ориентация к занятиям		2	6	90		
<b>4</b>	Организационно-педагогические требования к проведению занятий по вольной борьбе			2	70		
<b>Итого за семестр</b>			<b>6</b>	<b>12</b>	<b>240</b>		
<b>Промежуточная аттестация</b>							<b>Зачет</b>
		<b>2</b>					
<b>5</b>	Систематики приемов и действий борца			4	20		
<b>6</b>	Двигательная тренировка борцов			4	40		
<b>7</b>	Проведение группового занятия и соревнований по вольной борьбе			4	80		
<b>8</b>	Особенности занятий вольной борьбой с различным контингентом				40		
<b>Итого за семестр</b>				<b>12</b>	<b>180</b>		
<b>Промежуточная аттестация</b>					<b>27</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ</b>		<b>3</b>					
<b>9</b>	Развитие вольной борьбы, систем ведения спортивного поединка и их влияние на личность тренируемых		2	2	30		
<b>10</b>	Методика тренировки борцов			4	60		
<b>11</b>	Женская вольная борьба		2	2	60		
<b>12</b>	Контроль нагрузок на занятиях			2	50		

	вольной борьбой						
	<b>Итого за семестр</b>		<b>4</b>	<b>10</b>	<b>200</b>		
	<b>Промежуточная аттестация</b>						<b>Зачет</b>
		<b>4</b>					
<b>13</b>	Индивидуальный урок как метод тренировки борцов			4	40		
<b>14</b>	Женская вольная борьба в ВУЗах		2	2	80		
<b>15</b>	Организация и обеспечение учебно-тренировочных занятий и соревнований			2	40		
<b>16</b>	Основы научно-исследовательской деятельности в вузе			2	64		
	<b>Итого за семестр</b>		<b>4</b>	<b>10</b>	<b>224</b>		
	<b>Промежуточная аттестация</b>				<b>27</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
	<b>ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ</b>	<b>5</b>					
<b>17</b>	Психологическая направленность тренировки борцов		2	2	10		
<b>18</b>	Методика совершенствования техники и тактики у борцов			2	20		
<b>19</b>	Вольная борьба в школе		2	2	20		
<b>20</b>	Методика проведения индивидуального урока в вольной борьбе			2	20		
<b>21</b>	Тематика, содержание и организация НИР студентов			2	27		
	<b>Итого за семестр</b>		<b>4</b>	<b>10</b>	<b>97</b>		
	<b>Промежуточная аттестация</b>						<b>Зачет</b>
		<b>6</b>					
<b>22</b>	Психофизиологические составляющие подготовленности борцов		2	2	20		
<b>23</b>	Управление подготовкой квалифицированных спортсменов		2	4	30		
<b>24</b>	Структура и направленность тренировки борцов			2	30		
<b>25</b>	Планирование и проведение индивидуальных уроков со спортсменами различной квалификации в вольной борьбе			2	10		
<b>26</b>	Организация и проведение исследований в рамках ВКР				37		
	<b>Итого за семестр</b>		<b>4</b>	<b>10</b>	<b>127</b>		
	<b>Промежуточная аттестация</b>				<b>27</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
	<b>ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ</b>	<b>7</b>					
<b>27</b>	Построение подготовки квалифицированных спортсменов		2	2	40		
<b>28</b>	Универсализация и индивидуализация технико-			2	50		

	тактической подготовленности						
<b>29</b>	Возрастная динамика технико-тактического совершенствования		2	2	40		
<b>30</b>	Специальные умения борцов			4	40		
<b>31</b>	Подготовка и оформление результатов исследований				32		
	<b>Итого за семестр</b>		<b>4</b>	<b>10</b>	<b>202</b>		
	<b>Промежуточная аттестация</b>						<b>Зачет</b>
		<b>8</b>					
<b>32</b>	Педагогический контроль эффективности тренировок и соревнований		2	2	50		
<b>33</b>	Уровень тренированности борца и технологии его оценки		2	2	40		
<b>34</b>	Управление деятельностью борцов в тренировках и соревнованиях			2	30		
<b>35</b>	Планирование подготовки спортсменов			2	26		
<b>36</b>	Апробация ВКР			2	20		
	<b>Итого за семестр</b>		<b>4</b>	<b>10</b>	<b>166</b>		
	<b>Промежуточная аттестация</b>				<b>27</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
	<b>Всего часов:</b>		<b>28</b>	<b>84</b>	<b>1544</b>	<b>36</b>	

\* Виды учебной работы: занятия лекционного типа проводятся в виде лекций с презентацией материала по изучаемой теме; практические занятия проводятся в виде семинаров, учебно-методических занятий, учебной практики.

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования**

**«Российский государственный университет физической культуры, спорта,  
молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»**



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра теории и методики фехтования, современного пятиборья,  
восточных боевых искусств**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б1.Б.20 Теория и методика избранного вида спорта (тхэквондо ВТФ)»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

(код и наименование)

Профиль: «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»

(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *заочная (ускоренное обучение на базе ВПО)*

Год набора 2016 г.

Москва – 2016 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института \_\_\_\_\_  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
\_\_\_\_\_  
(наименование)  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
\_\_\_\_\_  
(наименование)  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
\_\_\_\_\_  
(наименование)  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
\_\_\_\_\_  
(наименование)  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Составитель:

Эпов Олег Георгиевич, к.п.н., профессор кафедры теории и методики  
фехтования, современного пятиборья и восточных боевых искусств  
РГУФКСМиТ

Рецензент:

\_\_\_\_\_  
(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

## 1. Цель освоения дисциплины

**Основные цели** – обеспечить прочное и сознательное овладение основами методических знаний и умений, которые необходимы педагогу (тренеру) в практической деятельности в области тхэквондо ВТФ; сформировать у бакалавров готовность к трудовой педагогической (тренерской) деятельности в области физической культуры и спорта, к самообразованию и самосовершенствованию. Дисциплина реализуется на русском языке.

## 2. Место дисциплины в структуре ООП ВПО

Учебная дисциплина Б1.Б.20 «Теория и методика избранного вида спорта (тхэквондо ВТФ)» относится к профессиональным дисциплинам базовой части рабочего учебного плана 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 тхэквондо.

Изучение данного курса тесно связано с такими дисциплинами, как «Спортивно-педагогическое совершенствование», «Теория и методика физической культуры», «Теория спорта», «Психология и педагогика физической культуры», «История физической культуры», «Физиология спорта», «Биомеханика двигательной активности», «Спортивная метрология», «Безопасность жизнедеятельности», «Научно-методическая деятельность», аналогичные тхэквондо виды спорта и др.

## 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)  Наименование	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
ОПК-3	<b>Знать:</b> - основы теории и методики физической культуры и спорта; - принципы и методы обучения; - медико-биологические и психолого-педагогические особенности различных категорий занимающихся; - требования стандартов спортивной подготовки в тхэквондо ВТФ. <b>Уметь:</b> - применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической культуры и спорта;			5

	- разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в тхэквондо ВТФ с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов.			
	<b>Владеть:</b> - навыками планирования и проведения тренировочных занятий в тхэквондо ВТФ с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и спорта, требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта.			7
ОПК-6	<b>Знать:</b> состав средств и методов тхэквондо ВТФ при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста.			3
	<b>Уметь:</b> применять средства и методы тхэквондо ВТФ для решения задач оздоровительной направленности, рекреационной деятельности при проведении занятий с лицами различного пола и возраста.			4
	<b>Владеть:</b> - навыками формирования здорового образа жизни средствами тхэквондо ВТФ; - построения тренировочных программ оздоровительной направленности, обеспечивающих стойкий положительный эффект от применения выбранных средств и методов.			
ОПК-8	<b>Знать:</b> - правила соревнований тхэквондо ВТФ и по базовым видам спорта; - документы планирования и проведения соревнований; - особенности организации и проведения соревнований различного уровня; - обязанности организаторов и судей соревнования; - основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований.			2
	<b>Уметь:</b> - организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство соревнований; - обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований.			4
	<b>Владеть:</b> - навыками организации и проведения соревнований различного уровня; - умением осуществлять объективное судейство соревнований.			

ОПК-11	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы научно-методической деятельности;</li> <li>- апробированные методики проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта;</li> <li>- методы научного анализа и обработки результатов исследований;</li> <li>- методы научного анализа результатов исследований;</li> <li>- методы формулирования и представления обобщений и выводов.</li> </ul>			6
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта;</li> <li>- применять апробированные методики проведения научных исследований в сфере физической культуры и спорта;</li> <li>- интерпретировать результаты научных исследований с точки зрения адаптации организма к физической активности;</li> <li>- применять методы обработки результатов исследований, проводить научный анализ результатов исследований, формулировать и представлять обобщения и выводы.</li> </ul>			7
	<p><b>Владеть:</b> методикой проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик.</p>			
ПК-8	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки;</li> <li>- медико-биологические и психологические основы и технологии тренировки в тхэквондо ВТФ;</li> <li>- санитарно-гигиенические нормы и требования при осуществлении деятельности в сфере физической культуры и спорта.</li> </ul>			3
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать на занятиях тхэквондо ВТФ знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основ тренировки;</li> <li>- соблюдать санитарно-гигиенических нормы и требования в профессиональной деятельности.</li> </ul>			4
	<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умениями осуществлять тренерскую деятельность в тхэквондо ВТФ с учетом теоретико-методических, медико-биологических и психологических основ спортивной</li> </ul>			5

	<p>тренировки;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- современными технологиями тренировки в тхэквондо ВТФ;</li> <li>- умениями соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования, предъявляемые к физкультурно-спортивной деятельности.</li> </ul>			
ПК-9	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- психологические аспекты обучения, воспитания и формирования мотивации к занятиям тхэквондо ВТФ;</li> <li>- методы воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции.</li> </ul>			4
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать полученные знания в области психологии физической культуры и спорта в практической работе со спортсменами в целях формирования у них мотивации к занятиям тхэквондо ВТФ и воспитания моральных принципов честной спортивной конкуренции.</li> </ul>			5
	<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умением формировать мотивацию к занятиям тхэквондо ВТФ;</li> <li>- методами воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции.</li> </ul>			5
ПК-10	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки;</li> <li>- методики отбора и спортивной ориентации в тхэквондо ВТФ;</li> <li>- современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.</li> </ul>			6
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- эффективно применять педагогические методы (тесты) при отборе;</li> <li>- определять предрасположенность к занятиями определенными видами спорта;</li> <li>- анализировать и прогнозировать спортивную одаренность (способности) ребенка;</li> <li>- использовать антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в тхэквондо ВТФ.</li> </ul>			7
	<p><b>Владеть:</b></p> <p>умением реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в тхэквондо ВТФ с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.</p>			7

ПК-11	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта, примерные программы подготовки по виду спорта;</li> <li>- закономерности становления спортивного мастерства и формирования адаптационных процессов в ведущих функциональных системах;</li> <li>- содержание тренировочного процесса на этапах детско-юношеского и массового спорта;</li> <li>- медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку на этапах детско-юношеского и массового спорта;</li> <li>- методы планирования тренировочного процесса.</li> </ul>			3
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подбирать средства и методы, адекватные поставленным тренировочным задачам;</li> <li>- разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий;</li> <li>- использовать современные информационные и компьютерные технологии при разработке тренировочных планов (спортивной подготовки).</li> </ul>			5
	<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками разработки перспективных и оперативных планов и программ конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта;</li> <li>- информационными и компьютерными технологиями при разработке документов планирования;</li> <li>- навыками построения перспективных и оперативных планов и программ на основе объективных форм контроля и оценки спортивной формы и уровня физической подготовленности.</li> </ul>			6
ПК-13	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- виды и методы педагогического контроля и учета его результатов;</li> <li>- содержание и организацию педагогического контроля в тхэквондо ВТФ;</li> <li>- актуальные технологии управления состоянием спортсмена.</li> </ul>			6
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разрабатывать батареи тестов для различных видов педагогического контроля и организовывать их проведение;</li> <li>- пользоваться профессиональным инструментарием для сбора информации;</li> <li>- фиксировать, анализировать и обобщать результаты педагогического контроля;</li> <li>- находить организационные решения для коррекции состояния занимающихся.</li> </ul>			7

	<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способностью использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию.</li> </ul>			7
ПК-14	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы теории и методики спортивной тренировки в тхэквондо ВТФ;</li> <li>- средства и методы физической, технической и тактической подготовки в тхэквондо ВТФ.</li> </ul>			4
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий;</li> <li>- в соответствии с особенностями избранного вида спорта демонстрировать технику движений, технико-тактические действия и средства выразительности.</li> </ul>			5
	<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство;</li> <li>- в соответствии с особенностями тхэквондо ВТФ владеть техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности.</li> </ul>			5
ПК-15	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности;</li> <li>- эффективные средства и методы индивидуальной спортивной подготовки.</li> </ul>			4
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности;</li> <li>- сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности.</li> </ul>			5
	<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками самоконтроля в процессе индивидуальной спортивной деятельности;</li> <li>- средствами и методами сохранения и поддерживать спортивной формы.</li> </ul>			5
ПК-26	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- санитарно-гигиенические нормы;</li> <li>- технологию составления планов оснащения физкультурно-спортивной организации оборудованием, экипировкой и инвентарем;</li> <li>- функции и основные принципы подбора инвентаря и экипировки;</li> <li>- методы составления финансовых документов.</li> </ul>			8
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- составлять служебную документацию и технические заявки на приобретение</li> </ul>			9

	<p>физкультурно-спортивный экипировки, инвентарь, оборудования;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять качественный уход за применяемыми в профессиональной деятельности оборудованием и инвентарем;</li> <li>- выбирать необходимое оборудование, экипировку, инвентарь, исходя из технических характеристик, грамотно оценивать предлагаемые аналоги;</li> <li>- работать с нормативными документами, относящимися к профессиональной деятельности.</li> </ul>			
	<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками безопасной и эффективной работы и качественного ухода за оборудованием и инвентарем.</li> <li>- навыками составления планово-финансовых документов по приобретению оборудования, инвентаря и экипировки;</li> <li>- методами разработки отчетной документации;</li> <li>- навыками принятия управленческого решения.</li> </ul>			9
ПК-28	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методы и средства сбора информации, а также основные источники информации о физической культуре и спорте;</li> <li>- основные актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта;</li> <li>- принципы организации и проведения научно-исследовательских работ;</li> <li>- основы теории планирования эксперимента;</li> <li>- способы статистической обработки полученных результатов.</li> </ul>			7
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать, правильно организовать и провести научный эксперимент по определению эффективности различных видов деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик,</li> <li>- статистически обрабатывать и анализировать результаты;</li> <li>- осуществлять научный анализ, общение и оформление результатов исследований;</li> <li>- использовать информационные технологии для планирования и коррекции процессов профессиональной деятельности, контроля состояния занимающихся.</li> </ul>			8
	<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками получения и первичной обработки информации о достижениях в сфере ФКиС из различных источников;</li> <li>- основами организации и проведения научно-исследовательских работ;</li> <li>- навыками рационального использования</li> </ul>			8

	учебно-лабораторного и управленческого оборудования, специальной аппаратуры и инвентаря, современной компьютерной техникой. - использования информационных технологий для планирования и коррекции процессов профессиональной деятельности; - навыками дифференцированного подхода к решению (проблематики) возникающих вопросов в профессиональной деятельности.			
ПК-30	<b>Знать:</b> - принципы организации научного исследования; - основы научного поиска, обработки и систематизации данных.			7
	<b>Уметь:</b> - проводить научно-обоснованную оценку имеющихся результатов; - использовать методы педагогической, психологической и функциональной диагностики, изучать коллектив и индивидуальные особенности занимающихся.			9-10
	<b>Владеть:</b> опытом научного анализа и применения научных данных в практической деятельности.			9-10

#### 4. Структура и содержание дисциплины

##### Заочная ускоренная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 47 зачетных единиц, 1692 академических часа.

№	Разделы дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1 ГОД ОБУЧЕНИЯ</b>							
1.	<b>История развития тхэквондо</b>	1	2	4	60	<b>Зачет</b>	
1.1.	Эволюция молодого олимпийского вида спорта тхэквондо ВТФ	1	2	2	30		

1.2.	Современное состояние и тенденции развития тхэквондо как олимпийского вида спорта	1	-	2	30		
<b>2.</b>	<b>Техника пхумсе (комплексные упражнения)</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>80</b>		
2.1.	История возникновения и общие сведения о пхумсе	1	-	2	40		
2.2.	Методика освоения техники выполнения пхумсе	1	2	2	40		
<b>3.</b>	<b>Основы методики обучения в тхэквондо</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>16</b>	<b>145</b>		
3.1.	Основные понятия обучения в тхэквондо	2	-	4	32		<b>Экзамен</b>
3.2.	Закономерности обучения	2	-	4	34		
3.3.	Принципы обучения	2	-	4	37		
3.4.	Методы и средства обучения в тхэквондо	2	2	4	42		
<b>Итого за 1 курс: 324 часа</b>			<b>6</b>	<b>24</b>	<b>285</b>	<b>9</b>	
<b>2 ГОД ОБУЧЕНИЯ</b>							
<b>4.</b>	<b>Теоретические основы и анализ техники тхэквондо</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>225</b>		
4.1.	Терминология и классификация техники тхэквондо	3	2	4	75		<b>Зачет</b>
4.2.	Биомеханические основы техники тхэквондо	3	-	4	75		
4.3.	Основные технические действия в тхэквондо	3	-	2	75		
<b>5.</b>	<b>Технико-тактическая подготовка тхэквондистов</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	<b>226</b>		
5.1.	Техническая подготовка тхэквондистов	4	2	2	56		<b>Экзамен</b>
5.2.	Тактическая подготовка тхэквондистов	4	2	2	56		
5.3.	Основы обучения технико-тактическим действиям	4	-	2	57		
5.4.	Основы профессиональной тактико-технической подготовки студентов различными методами обучения	4	-	4	57		
<b>Итого за 2 курс: 486 часов</b>			<b>6</b>	<b>20</b>	<b>451</b>	<b>9</b>	
<b>3 ГОД ОБУЧЕНИЯ</b>							
<b>6.</b>	<b>Физические и психические качества тхэквондистов</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>137</b>		
6.1.	Методика развития физических качеств тхэквондистов	5	2	2	68		<b>Зачет</b>
6.2.	Методика развития психологических качеств тхэквондистов	5	2	2	69		
<b>7.</b>	<b>Питание и регулирование массы тела тхэквондиста</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>130</b>		
7.1.	Особенности регулирования массы	5	2	2	40		

	тела						
7.2.	Физиологические особенности снижения массы тела	5	-	2	40		
7.3.	Фармакологические средства в процессе снижения массы тела	5	-	2	50		
<b>8.</b>	<b>Информационные технологии в тренировочной и соревновательной деятельности тхэквондистов</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>146</b>		<b>Экзамен</b>
8.1.	Современные методы и технологии исследования физической работоспособности тхэквондистов	6	2	2	29		
8.2.	Современные технологии биомеханических исследований в тхэквондо	6	-	2	29		
8.3.	Методы и технологии определения морфологического статуса тхэквондистов	6	-	2	29		
8.4.	Методы и технологии определения состояние сердечно-сосудистой системы и систем регуляции сердечного ритма тхэквондистов	6	-	2	29		
8.5.	Информационные системы и технологии в судействе соревнований	6	-	2	30		
<b>Итого за 3 курс: 450 часов</b>			<b>8</b>	<b>20</b>	<b>413</b>	<b>9</b>	
<b>4 КУРС ОБУЧЕНИЯ</b>							
<b>9.</b>	<b>Научно-исследовательская и учебно-методическая работа студентов</b>	<b>7</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>130</b>		<b>Зачет</b>
9.1.	Подготовка к научному исследованию	7	2	2	43		
9.2.	Проведение и оформление научного исследования	7	-	2	43		
9.3.	Методы и методики исследования в тхэквондо	7	-	2	44		
<b>10.</b>	<b>Моделирование и прогнозирование в системе подготовки тхэквондистов</b>	<b>7</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>130</b>		
10.1.	Моделирование соревновательной деятельности и подготовленности в зависимости от индивидуальных особенностей тхэквондистов	7	2	4	130		
<b>11.</b>	<b>Организация и планирование спортивной подготовки в тхэквондо</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	<b>135</b>		<b>Курсовая работа Экзамен</b>
11.1.	Характеристика и особенности структуры системы спортивной подготовки тхэквондистов	8	4	2	27		
11.2.	Построение плана соревновательной деятельности с	8	-	2	27		

	учетом закономерностей развития и поддержания спортивной формы, календаря официальных соревнований						
11.3.	Структура соревновательных и тренировочных нагрузок, средства и методы тренировки на этапах спортивной подготовки	8	-	2	27		
11.4.	Этапное планирование соревновательного и тренировочного процессов. Составление индивидуальных годовых планов	8	-	2	27		
11.5.	Построение программ тренировочной подготовки. Технология построения больших тренировочных циклов (макро, мезо и микроциклы спортивной подготовки)	8	-	2	27		
<b>Итого за 4 курс: 432 часа</b>			<b>8</b>	<b>20</b>	<b>395</b>	<b>9</b>	
<b>ИТОГО за весь период обучения: 1692 часа (47 з.е.)</b>			<b>28</b>	<b>84</b>	<b>1544</b>	<b>36</b>	

## **5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)**

**5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (модулю) (Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля).**

**5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю):**

**1 год обучения**  
(заочное ускоренное обучение)

### **Примерный перечень вопросов к зачету:**

1. Зарождение и распространение тхэквондо в России. Развитие и популяризация тхэквондо в России.
2. Место тхэквондо среди других видов соревновательных искусств культивируемых в России.
3. История спортивного тхэквондо в России. Влияние видов единоборств на развитие тхэквондо.
4. Участие и достижения российских тхэквондистов в Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы.
5. Значение и место тхэквондо в системе физического воспитания. Прикладное и воспитательное значение тхэквондо.
6. Пхумсе как способ тестирования возможных реальных действий против соперников в жизни и на тренировках.
7. Соотношение изучаемых пхумсе с квалификацией занимающихся.
8. Исторический смысл и философское понимание выполнение схем технических комплексов, разделение их на базовые элементы, отработка отдельных базовых элементов и всего технического комплекса в целом.
9. Правильность передвижения и нанесения ударов, применяемых в технических комплексах. Методика освоения формальных комплексов пхумсе: пхумсе иль чак – 1, пхумсе и чак – 2, пхумсе сам чак – 3, пхумсе са чак – 4, пхумсе о чак – 5, пхумсе юк чак – 6, пхумсе чиль чак – 7, пхумсе пхаль чак – 8, пхумсе коре – 9, пхумсе кым ган – 10, пхумсе тхэбэк – 11, пхумсе пхёнвон+сипчин – 12, пхумсе чить+чёнквон – 13, пхумсе хансу+оро – 14.
10. Построение и раскрытие терминов. Содержание и характеристика основных технических и судейских понятий и терминов.
11. Принципы и требования построения классификации. Подходы к классификации техники спортивных видов борьбы. История создания классификаций техники борьбы тхэквондо. Рассмотрение действующей классификации техники тхэквондо.

12. Влияние классификации техники тхэквондо на методику обучения и тренировки.

13. Методика образования полных и кратких названий основных приемов тхэквондо и их комбинаций.

14. Тхэквондо как практическая область физкультурно-спортивной деятельности.

15. Общая характеристика соревновательного поединка в тхэквондо.

### **Примерный перечень вопросов к экзамену:**

1. Эволюция молодого олимпийского вида спорта тхэквондо ВТФ.
2. Зарождение и распространение тхэквондо в России.
3. Куккивон – всемирный центр тхэквондо.
4. История возникновения и общие сведения о пхумсе.
5. Исторический смысл и философское понимание выполнение схем технических комплексов.
6. Методика освоения формального комплекса пхумсе - пхумсе иль чак.
7. Методика освоения формального комплекса пхумсе - пхумсе и чак.
8. Методика освоения формального комплекса пхумсе - пхумсе сам чак.
9. Методика освоения формального комплекса пхумсе - пхумсе са чак.
10. Методика освоения формального комплекса пхумсе - пхумсе о чак.
11. Методика освоения формального комплекса пхумсе - пхумсе юк чак.
12. Методика освоения формального комплекса пхумсе - пхумсе чиль чак.
13. Методика освоения формального комплекса пхумсе - пхумсе пхаль чак.
14. Методика освоения формального комплекса пхумсе - пхумсе коре.
15. Методика освоения формального комплекса пхумсе - пхумсе кым ган.
16. Методика освоения формального комплекса пхумсе - пхумсе тхэбэк.
17. Методика освоения формального комплекса пхумсе - пхумсе пхёнвон+сипчин.
18. Методика освоения формального комплекса пхумсе - пхумсе чить+чёнквон.
19. Методика освоения формального комплекса пхумсе - пхумсе хансу+оро.
20. Содержание и характеристика основных технических и судейских понятий и терминов в тхэквондо.
21. История создания классификаций техники в тхэквондо.
22. Действующая классификация техники тхэквондо.

23. Тхэквондо, как практическая область физкультурно-спортивной деятельности.
24. Общая характеристика соревновательного поединка в тхэквондо.
25. Особенности тхэквондо как вида спорта.
26. Физиологические, психологические и нравственные аспекты тхэквондо.
27. Физическая, психологическая, технико-тактическая и общетеоретическая подготовленность тхэквондистов.
28. Органическое единство и взаимосвязь отдельных компонентов подготовленности тхэквондистов, как объективная необходимость успешного ведения соревновательной деятельности в тхэквондо.
29. Двигательные умения и навыки. Их значение в процессе подготовки тхэквондиста.
30. Методика обучения в тхэквондо. Структура процесса обучения.
31. Понятия двигательное умение и двигательный навык, отличительные особенности.
32. Основные закономерности обучения.
33. Организация и планирование процесса обучения тхэквондистов.
34. Учебно-тренировочное занятие по тхэквондо, как основная форма занятий по обучению, особенности его организации и проведения.
35. Характеристика метода строго регламентированного упражнения и особенности его применения в тхэквондо.
36. Имитационные, подготовительные и подводящие упражнения. Их специфика и назначение при разучивании технических приемов в тхэквондо.
37. Особенности применения соревновательного и игрового методов в тхэквондо.
38. Словесные методы и особенности их применения при обучении и совершенствовании техники тхэквондо.
39. Методы показа - демонстрация техники и отдельных упражнений применение наглядных пособий, плакатов и видеозаписей.
40. Факторы, положительно и отрицательно влияющие на формирование двигательного навыка.
41. Системный подход к процессу обучения.
42. Непрерывность тренировочного процесса.
43. Общедидактические принципы обучения. Принципы наглядности, доступности, индивидуализации, систематичности, последовательности и прочности, принцип сознательности и активности.
44. Специфика применения общедидактических принципов при обучении в тхэквондо.
45. Взаимосвязь общедидактических принципов.
46. Методы практического упражнения: целостный метод изучения, расчлененный метод обучения, расчлененно-конструктивный метод обучения.
47. Физические упражнения как основное средство тренировки.
48. Соревновательный метод. Специфические особенности соревновательного метода.

49. Игровой метод. Специфические особенности игрового метода.
50. Круговая тренировка, ее специфические особенности.

## **2 год обучения** (заочное ускоренное обучение)

### **Примерный перечень вопросов к зачету:**

1. Двигательные действия и мышечные усилия тхэквондиста при выполнении вариативной техники в соревновательных действиях.
2. Подводящие и специально-подготовительные упражнения, способствующие овладению вариативной техникой тхэквондо.
3. Двигательные структуры приемов и соотношение скорости и усилий при выполнении двигательных действий.
4. Формирование образов выполнения результирующих соревновательных действий, раскрывающих биомеханические закономерности и обеспечивающих восприятие смысловых моделей вариативной техники ударов.
5. Техника прямого удара дальней рукой с полшагом.
6. Техника прямого удара ближней рукой с шагом.
7. Техника переднего прямого удара дальней ногой. Техника переднего удара ногой сверху.
8. Техника заднего прямого удара ближней ногой. Техника заднего прямого удара дальней ногой.
9. Техника заднего обратного кругового удара дальней ногой.
10. Техника защиты блоками.
11. Специальная техническая подготовка как процесс формирования навыков выполнения технических действий в тхэквондо в различных условиях поединка.
12. Особенности методики специальной технической подготовки в процессе тренировки различного возрастного контингента занимающихся в подготовительном, основном и переходных периодах. Этапы технической подготовки.
13. Основы тактики, определяющие тактическое мастерство спортсмена, умение составлять план поединка, навыки реализации тактического плана, гибкость тактического мышления.
14. Тактика проведения приема как часть тактики ведения поединка и участия в соревнованиях в целом.
15. Содержание тактического плана поединка.

### **Примерный перечень вопросов к экзамену:**

1. Характеристики вариативности техники по биомеханическим, физиологическим и психолого-педагогическим признакам.
2. Характеристика подготавливающих и результирующих боевых действий в тхэквондо.

3. Подводящие и специально-подготовительные упражнения, способствующие овладению вариативной техникой тхэквондо.
4. Кинематическая характеристика движений и работа мышц в условиях взаимокоординации и конфликтного взаимодействия с противником.
5. Двигательные структуры приемов и соотношение скорости и усилий при выполнении двигательных действий в тхэквондо.
6. Вариативность защит в тхэквондо.
7. Качественные и количественные критерии оценки вариативной техники в тхэквондо.
8. Биомеханические основы техники тхэквондо.
9. Формирование образов выполнения результирующих боевых действий, раскрывающих биомеханические закономерности и обеспечивающих восприятие смысловых моделей вариативной техники ударов.
10. Структура ударов при выполнении атак в тхэквондо.
11. Основные технические действия в тхэквондо.
12. Техника прямого удара ближней рукой без шага.
13. Техника прямого удара дальней рукой без шага.
14. Техника прямого удара ближней рукой с полушагом.
15. Техника прямого удара дальней рукой с полушагом.
16. Техника прямого удара ближней рукой с шагом (подскоком).
17. Техника прямого удара дальней рукой с шагом (подскоком).
18. Техника прямого удара в параллельном движении.
19. Техника переднего прямого удара ближней ногой.
20. Техника переднего прямого удара дальней ногой.
21. Техника переднего удара ногой сверху.
22. Техника переднего реверсивного удара ногой.
23. Техника бокового удара ближней ногой сбоку.
24. Техника бокового удара дальней ногой сбоку.
25. Техника заднего прямого удара ближней ногой.
26. Техника заднего прямого удара дальней ногой.
27. Техника заднего прямого удара ближней ногой.
28. Техника заднего обратного кругового удара дальней ногой.
29. Техника защиты маневром туловища.
30. Техника защиты маневром по даянгу.
31. Техника защиты блоками.
32. Техника защиты подставкой.
33. Техника защиты отбивами.
34. Техническая подготовка тхэквондистов.
35. Общая техническая подготовка как фундамент специальной технической подготовки.
36. Общая техническая подготовка как процесс формирования разнообразных двигательных умений и навыков, охватывающий различные варианты решения спортивно-педагогических задач, направленных на наиболее полное использование возможностей занимающихся.
37. Методика общей технической подготовки тхэквондиста.

38. Специальная техническая подготовка как процесс формирования навыков выполнения технических действий в тхэквондо в различных условиях поединка.

39. Особенности методики специальной технической подготовки в процессе тренировки различного возрастного контингента занимающихся в подготовительном, основном и переходных периодах.

40. Этапы технической подготовки.

41. Тактическая подготовка тхэквондистов.

42. Основы тактики, определяющие тактическое мастерство спортсмена, умение составлять план поединка, навыки реализации тактического плана, гибкость тактического мышления. Роль сложных тактико-технических действий в тхэквондо.

43. Основы обучения технико-тактическим действиям.

44. Соотнесение методов обучения с содержанием обучения (техники и тактики) и этапом спортивной подготовки.

45. Индивидуальные особенности занимающихся и факторы, определяющие усвоение техники и тактики в различном возрасте.

46. Взаимосвязь техники и тактики при использовании различных методов обучения.

47. Объяснительно-иллюстративный метод обучения техники.

48. Особенности реализации принципов сознательности, активности, наглядности, системности; доступности при освоении техники.

49. Взаимосвязь принципов обучения и основных закономерностей обучения (биомеханических, психологических и педагогических).

50. Основы профессиональной тактико-технической подготовки студентов различными методами обучения.

### **3 год обучения**

(заочное ускоренное обучение)

#### **Примерный перечень вопросов к зачету:**

1. Использование программно-аппаратного комплекса «Эргомакс-2» для оценки максимальной алактатной анаэробной мощности и гликолитической анаэробной мощности.

2. Развитие средств обработки информации; этапы развития вычислительной техники и средств массовых коммуникаций. Локальные и глобальные.

3. Использование вычислительной техники в регистрации и обработке физиологических, биохимических и биомеханических характеристик спортсменов при выполнении тренировочной и соревновательной деятельности.

4. Понятие максимальной алактатной мощности спортсменов, методы регистрации.

5. Использование аппаратно-программных комплексов и биомеханических методов для регистрации кинематических и динамических характеристик движения спортсмена.

6. Способы обработки результатов измерений, полученных при помощи оптических методик исследования: кино- и фотосъемки, видеосъемки.

7. Определение критериев рациональности и эффективности техники двигательных действий в спорте.

8. Использование автоматизированной системы биоимпедансометрии «АВС-01 НТЦ (МЕДАСС) для определения морфологического статуса человека.

9. Использование аппаратно-программного комплекса «Варикард» для оценки функционального состояния ССС на основе математического анализа сердечного ритма.

10. Особенности расположения датчиков на электронных жилетах.

11. Оценивание ударов ногами в голову и ударов руками в туловище боковыми судьями на площадке (досянге) с применением электронных систем судейства.

12. Особенности судейства соревнований с применением электронной системы судейства.

13. Соревновательная деятельность в системе спортивной подготовки.

14. Система соревнований как упорядоченная совокупность состязаний разного ранга.

15. Общие положения стратегии, тактики и техники соревновательной деятельности.

### **Примерный перечень вопросов к экзамену:**

1. Физические качества тхэквондиста и их специализированность, как основа совершенствования спортивной техники и проявления двигательных возможностей спортсмена.

2. Характеристика силы, скорости, ловкости, выносливости, гибкости.

3. Классификация общеразвивающих упражнений для развития физических качеств.

4. Взаимосвязь и взаимовлияние упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных качеств.

5. Проявление двигательных качеств тхэквондиста в процессе тренировки и соревнований.

6. Значение силы как физического качества, являющегося основой движений в тхэквондо (статической, динамической, амортизационной, взрывной и т.д.).

7. Основные методы силовой подготовки: использование неопредельных отягощений с предельным числом повторений; использование предельных и около предельных отягощений; использование изометрических (статических) упражнений.

8. Значение скоростных способностей для овладения техникой и тактикой тхэквондо и достижения спортивных результатов.

9. Виды двигательных реакций и их значение в противоборстве с противником.
10. Средства развития быстроты («упражнения на скорость»).
11. Основные методы развития быстроты (повторный, повторно-прогрессирующий, переменный), их характеристика (длительность выполнения упражнений, интенсивность, интервалы отдыха, число повторений, на какие группы мышц, в каких конкретных условиях тренировки и др.).
12. Характеристика ловкости как физического качества, проявляющегося в условиях противоборства тхэквондистов.
13. Скоростно-силовые усилия в приемах тхэквондо.
14. Требования к общей и специальной выносливости тхэквондиста.
15. Координационные способности, свойственные тхэквондистам.
16. Измерения ловкости. Факторы, влияющие на развитие ловкости. Способы развития ловкости. Гибкость и ее измерение.
17. Воспитание гибкости.
18. Значение скоростных способностей для овладения техникой и тактикой тхэквондо и достижения спортивных результатов.
19. Методика развития психологических качеств тхэквондистов.
20. Зависимость эмоциональных процессов и психического состояния тхэквондиста от условий подготовки к соревнованиям, масштаба соревнований, подготовленности спортсмена, состава противников.
21. Волевые качества тхэквондиста, зависимость их проявления в процессе соревнований от уровня подготовленности, взаимоотношений в коллективе, поведения тренера.
22. Методы развития смелости, решительности, находчивости, выдержки, инициативности.
23. Питание и регулирование массы тела тхэквондиста.
24. Особенности регулирования массы тела.
25. Использование физических упражнений как эффективный метод профилактики ожирения.
26. Физиологические особенности снижения массы тела.
27. Источники энергетического обеспечения мышечной деятельности - углеводы, липиды.
28. Фармакологические средства в процессе снижения массы тела.
29. Информационные технологии в тренировочной и соревновательной деятельности тхэквондистов.
30. Современные методы и технологии исследования физической работоспособности тхэквондистов.
31. Современные технологии биомеханических исследований в тхэквондо.
32. Методы и технологии определения морфологического статуса тхэквондистов
33. Методы и технологии определения состояние сердечно-сосудистой системы и систем регуляции сердечного ритма тхэквондистов.
34. Информационные системы и технологии в судействе соревнований.

35. Организация и планирование спортивной подготовки в тхэквондо.
36. Характеристика и особенности структуры системы спортивной подготовки тхэквондистов.
37. Построение плана соревновательной деятельности с учетом закономерностей развития и поддержания спортивной формы, календаря официальных соревнований.
38. Структура соревновательных и тренировочных нагрузок, средства и методы тренировки на этапах спортивной подготовки.
39. Этапное планирование соревновательного и тренировочного процессов. Составление индивидуальных годовых планов.
40. Построение программ тренировочной подготовки. Технология построения больших тренировочных циклов (макро-, мезо- и микроциклы спортивной подготовки).

#### **4 год обучения** (заочное ускоренное обучение)

##### **Примерный перечень вопросов к зачету:**

1. Выбор темы. Определение задач. Формулировка названия. Разработка гипотезы. План исследования. Подбор исследуемых.
2. Выбор методов исследования. Подготовка помощников. Оформление документации. Организация условий. Поиск научной информации.
3. Требования к оформлению списка литературы. Общие требования к оформлению.
4. Методы исследований в тхэквондо и их применение в научной работе.
5. Изучение портретов потенциальных противников в соревновательном периоде.
6. Определение психологической устойчивости и мотивации противника на победу.
7. Составление тактико-технических структур для нейтрализации сильных сторон противника.
8. Использование средств спортивной подготовки для закрепления двигательных навыков, для использования в соревновательной модели.
9. Создание и апробирование соревновательной модели в тестовых, контрольных и основных соревнованиях.
10. Основные направления научного поиска для преодоления кризисных явлений современной спортивной практики.
11. Системное понимание организма спортсмена - организм представляет собой нестабильную динамическую систему, для которой характерна нелинейность поведения.
12. Спортивная тренировка как процесс физического воспитания для осуществления конкретной спортивной деятельности.
13. Этапы подготовки: предварительной, начальной специализации, углубленного совершенствования, спортивного долголетия.
14. Особенности соревновательной деятельности тхэквондистов.

15. Составление годового плана подготовки и участия в соревнованиях для различных возрастных групп.

**Примерный перечень вопросов к экзамену:**

1. Анализ изменений в технике, тактике, методике обучения, методике тренировки, правилах соревнований; оборудовании и инвентаре за истекший и предыдущие годы.
2. Факторы достижения высоких спортивных результатов в тхэквондо.
3. Структура и содержание соревновательной деятельности в тхэквондо.
4. Методология анализа основных показателей соревновательной деятельности в тхэквондо.
5. Параметры соревновательной деятельности как основа проектирования тренировочных заданий для совершенствования специальной подготовленности тхэквондиста.
6. Особенности судейства соревнований по тхэквондо и их влияние на содержание подготовки квалифицированных спортсменов.
7. Принципы индивидуализации подготовки тхэквондиста.
8. Модельные показатели соревновательной деятельности в тхэквондо и методика их расчета.
9. Психогигиена, психопрофилактика и психодиагностика в тхэквондо.
10. Применение методов регуляции и саморегуляции психических состояний в процессе соревнований.
11. Психологическая направленность разминки.
12. Основные методики регуляции и саморегуляции психических состояний тхэквондиста.
13. Интегральная подготовка спортсменов высокого класса.
14. Общая характеристика и особенности интегральной подготовки.
15. Основные компоненты, обуславливающие эффективность подготовки спортсменов высокого класса.
16. Принципы и положения концепции подготовки спортсменов в тхэквондо.
17. Формирование и совершенствование индивидуальной, “коронной” техники как главная цель технической подготовки тхэквондистов высшей квалификации.
18. Стабильность и вариативность техники.
19. Особенности совершенствования, сохранения и обновления “коронных” приемов техники тхэквондо.
20. Принципы формирования сложных тактико-технических действий в процессе многолетней тренировки.
21. Методология формирования и совершенствования сложных тактико-технических комплексов.
22. Моделирование сложных тактико-технических комплексов в тхэквондо.

23. Принципы разработки алгоритмов поведения тхэквондистов высокой квалификации в соревновательном поединке.

24. Формирование основ ведения противоборства в различных ситуациях соревновательного поединка.

25. Цель, задачи, средства и методы технико-тактической подготовки спортсменов высшей квалификации.

26. Критерии, определяющие тактическую подготовленность тхэквондистов высшей квалификации.

27. Высокий общий и специальный образовательный и культурный уровень - отличительная черта современного спортсмена высокой квалификации.

28. Средства и методы повышения общего и специального образовательного и культурного уровня в тхэквондо.

29. Система отбора как составная часть общей системы подготовки тхэквондоистов.

30. Роль отбора в подготовке тхэквондистов высшей квалификации.

31. Значение одаренности и способности и их проявления в деятельности тхэквондистов высшей квалификации.

32. Принципы отбора (учет распределения спортивных результатов, объективность оценки и др.). Роль спортивного коллектива в соблюдении принципов отбора.

33. Долгосрочные и промежуточные краткосрочные прогнозы относительно формирования и совершенствования высшего спортивного мастерства в тхэквондо.

34. Цель и задачи перспективного планирования - целенаправленность, педагогически целесообразное и экономное использование учебного времени.

35. Формы перспективного планирования. Документы перспективного планирования. Четырехлетний план подготовки.

36. Составление примерной документации всех видов планирования для тхэквондистов высшей квалификации. Анализ различных видов планирования как средства управления тренировочным и воспитательным процессом подготовки спортсменов высшей квалификации.

37. Особенности контроля и учета спортивного совершенствования тхэквондистов высшей квалификации регистрация тренировочных нагрузок, выполнение индивидуальных планов.

38. Формы учета: журнал, дневник тренера, дневник спортсмена. Анализ данных контроля и учета. Методы коррекции планов спортивного совершенствования на основе данных педагогического контроля.

39. Особенности организации работы в сборных командах. Цели и задачи подготовки спортсменов в сборных командах. Юридическое основание, финансовое и материальное обеспечение, документация.

40. Основы технологии управления спортивной подготовкой в сборных командах. Обеспечение условий для эффективной подготовки спортсменов.

41. Определение индивидуальных особенностей и возможностей спортсменов. Моделирование основных компонентов подготовленности спортсменов.

42. Занятия тхэквондо в системе физического воспитания в вузах и техникумах. Особенности работы по тхэквондо в нефизкультурных вузах и техникумах: задачи и организация, нормы, требования программы.

43. Характеристика контингента занимающихся тхэквондо в вузах и техникумах. Содержание и особенности организации занятий на подготовительном отделении и на отделении спортивного совершенствования.

44. Особенности планирования спортивной работы при наличии контингента с различной спортивной подготовленностью.

45. Основные направления научно-исследовательской работы в сфере физической культуры и спорта.

46. Управление организацией научно-исследовательской работы в отрасли. Система научных грантов и условия участия в научных конкурсах.

47. Информационное обеспечение научно-исследовательской деятельности. Научные журналы. Поиск научной информации в Интернете.

48. Творческая система “тренер-ученик”. Взаимоотношения “тренер-коллектив”. Способы управления коллективом: автократический, либеральный и демократический.

49. Творческая концепция деятельности тренера.

50. Профессионализм тренера как основа реализации творческой концепции подготовки спортсменов высокого класса.

51. Структура и содержание учебно-тренировочной работы в сборных командах.

52. Содержание различных форм комплексного контроля за состоянием спортсменов. Организация работы комплексных научных групп (КНГ).

53. Планирование учебно-тренировочных сборов по подготовке к крупнейшим соревнованиям (длительность, количество участников, задачи, средства и методы работы).

54. Планирование основных мероприятий воспитательной работы в сборных командах.

55. Организационно-методические основы подготовки и проведения спортивно-массовых мероприятий.

56. Структура и содержание работы оргкомитета по проведению мероприятия. План основных разделов работы по подготовке и проведению спортивно-массовых мероприятий.

### **Примерная тематика курсовых работ**

1. Зарождение и развитие тхэквондо ВТФ в России.
2. Классификация техники в тхэквондо ВТФ.
3. Физическая подготовка тхэквондистов: средства, методы и методики.
4. Психологическая подготовка тхэквондистов: средства, методы и методики.

5. Техническая подготовка тхэквондистов: средства, методы и методики.
6. Тактическая подготовка тхэквондистов: средства, методы и методики.
7. Системный подход в формировании знаний, умений и навыков тхэквондистов.
8. Периодизация спортивной подготовки тхэквондистов.
9. Методы обучения в тхэквондо.
10. Методы научных исследований в тхэквондо ВТФ.
11. Питание и регулирование массы тела тхэквондиста.
12. Структура и содержание соревновательной деятельности в тхэквондо.
13. Особенности судейства соревнований в тхэквондо ВТФ.
14. Принципы индивидуализации подготовки тхэквондиста.
15. Факторы достижения высоких спортивных результатов в тхэквондо.
16. Произвольная тема (в соответствии с темой выпускной квалификационной работы).

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля)**

### **а) Основная литература:**

1. Эпов, О.Г. Основы маневрирования в тхэквондо ВТФ : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101 : рек. умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта / О.Г. Эпов. – М.: Физ. культура, 2009. – 162 с.
2. Шулика, Ю.А. Тхэквондо: Теория и методика: учеб. для СДЮШОР, спортив. фак. пед. ин-тов, техникумов физ. культуры и училищ олимп. резерва: доп. М-вом образования РФ : учеб. для студентов образов. учреждений среднего проф. образования. Т. 1: Спорт. единоборство / под ред. Ю.А. Шулики, Е.Ю. Ключникова. - Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 797 с.
3. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учеб. для завершающего уровня высш. физкультур. образования: доп. Гос. ком. РФ по физ. культуре, спорту и туризму / Л.П. Матвеев. – 4-е изд., испр. и доп. - СПб [и др.]: Лань, 2005. – 378 с.
4. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта : утв. М-вом образования и науки Украины / В.Н. Платонов. – Киев: Олимп. лит., 2004. – 807 с.
5. Туманян, Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие: В 4 кн. Кн. 2: Кинезиология и психология / Туманян Г.С. – М.: Сов. спорт, 1998. – 279 с.

### **б) дополнительная литература:**

1. Эпов, О.Г. Программа для учреждений дополнительного образования тхэквондо (ВТФ) / О.Г. Эпов. – М. : Физкультура и спорт. – 2008. – 109 с.

2. Эпов, О.Г. Разработка программы специальной физической подготовки женской студенческой сборной команды России по тхэквондо ВТФ к XXVI Летней Универсиаде/ О.Г. Эпов // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. – №. 12 (94). – С. 150-154.

3. Эпов, О.Г. Планирование специальной физической подготовки тхэквондисток (ВТФ) высокой квалификации на предсоревновательном этапе /О.Г. Эпов, В.В. Двойченко//Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. – Издательский центр СурГУ. – 2012. – С. 174-177.

4. Эпов, О.Г. Влияние упражнений локально-силовой и аэробной направленности на регуляцию массы тела тхэквондисток / О.Г. Эпов, В.В. Двойченко // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. – №. 12 (94). – С. 154-157.

5. Эпов, О.Г. Перспективы развития тхэквондо в России в период с 2009-2012 год /О.Г. Эпов//Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2009. – №. 3. – С. 10-13.

6. Эпов, О.Г. Профессиональная программа спортивного судьи на примере спортивных единоборств /О.Г. Эпов//Вестник спортивной науки. – 2007. – С. 8-11.

7. Эпов, О.Г. Анализ технических структур, используемых в боковом маневрировании в тхэквондо /О.Г. Эпов// Вестник спортивной науки. – 2006. – №. 3. – С. 6-10.

8. Эпов, О.Г. Уровень физической подготовки тхэквондистов высокого класса / О.Г. Эпов, Э.П. Назаров // Здоровье и физическая культура: сборник научных трудов. Под общей ред. д.п.н., проф. Губа В.П. – Смоленск: СГИФК. – 2002. – С. 25-27.

9. Эпов, О.Г. Тактика провокационного маневрирования в тхэквондо / О.Г. Эпов, О.Б. Малков, В.А. Иванов // Оценка соревновательной деятельности в единоборствах: материалы III Международной научно-практической конференции, посвящённой памяти профессора Чумакова Е.М. – М.: РИО РГУФК. – 2003. – С. 112-116.

10. Эпов, О.Г. Действия нападения, применяемые высококвалифицированными тхэквондистами в соревновательных поединках / О.Г. Эпов, Д.П. Кузнецов // Сборник научн.- метод. статей. – М.: СпортУниверПресс. – 2003. – С. 24-34.

11. Эпов О.Г., Кузнецов Д.П., Малков О.Б. Техничко-тактические действия, применяемые в активной обороне тхэквондистами в соревновательных поединках / О.Г. Эпов, Д.П. Кузнецов, О.Б. Малков // Сборник научн.-метод. статей. М.: СпортУниверПресс. – 2003. – С. 34-43.

12. Новиков А. А., Акопян А.О. Анализ соревнований и совершенствование технологии тренировочного процесса в борьбе / А.А. Новиков, А. О. Акопян //Всероссийскому научно-исследовательскому институту физической культуры и спорта 60 лет. М. – 1993. – С.300-314.

13. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры : учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению [032100](#) и специальности [032101](#)

: рек. Умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта / А.М. Максименко. - Изд. 2-е, испр. и доп. - М.: Физ. культура, 2009. - 492 с.

14. Селуянов В.Н. Научно-методическая деятельность : учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению 032100, спец. 032101, 032102 : рек. Умо по образованию в обл. физ. культура и спорт / В.Н. Селуянов, М.П. Шестаков, И.П. Космина. - М.: Флинта: Наука, 2005. - 287 с.

### **в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы.**

1. <http://lib.sportedu.ru/> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РГУФКСМиТ.

2. <http://lib.sportedu.ru/Press/ТРФК/> - Журная «Теория и практика физической культуры».

3. <http://lib.sportedu.ru/Press/ФКVOT/> - Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».

4. <http://lib.sportedu.ru/Press/ТРPEVS/> - Журнал «Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта».

5. <http://lib.sportedu.ru/Press/FVS/> - Журнал «Физическое воспитание студентов».

6. <http://lib.sportedu.ru/Annuals/> - Ежегодный сборник статей издательства ФКиС.

7. <http://www.tkd-css.ru/> - Информация о тхэквондо

8. <http://kukkiwon.or.kr/> - Информация о всемирном центре тхэквондо

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

7.1. Мультимедийный класс включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet и подключением к правовой системе «Гарант» (настольная или интернет-версия).

7.2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных<sup>1</sup> и (или) групповых<sup>2</sup> консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

7.3. Спортивный зал РГУФКСМиТ.

Защитные жилеты 15 шт.

Защитные шлемы 10 шт.

Лапы-ракетки 10 шт.

Тяжелые лапы 5 шт.

Научная аппаратура предоставлена НИИ спорта РГУФКСМиТ:

– Велоэргометр MONARK 828,

<sup>1</sup> Указываются при наличии курсовых работ по дисциплине (модулю)

<sup>2</sup> Указываются при наличии экзамена по дисциплине (модулю)

- Велоэргометр MONARK 894,
- Велоэргометр MONARK 891;
- Газоанализатор CORTEX Metalyzer 3B;
- Пульсометр Polar s810i – 2шт., rs800cx – 2 шт.;
- Весы,
- Каллипер,
- Мульти-суставной силоизмерительный комплекс BIODEx.

Оргтехника (год выпуска):

- DVD-комбо Toshiba SD-26VSR – 2006 г.
- Стационарный компьютер (монитор 17" Samsung 710 LCD и системный блок) – 2005 г.
- Плеер DVD BVK – 2007 г.
- Телевизор LCD Sony KDL-32U2000 – 2007 г.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Теория и методика избранного вида спорта (тхэквондо ВТФ)» для студентов 1 курса Института спорта и физического воспитания, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиля «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» заочной ускоренной формы обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1, 2 семестры.

Форма промежуточной аттестации: 1 семестр – зачёт, 2 семестр - экзамен.

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

#### 1 семестр

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Опрос по теме «Эволюция молодого олимпийского вида спорта тхэквондо ВТФ»		15
2	Опрос по теме «Современное состояние и тенденции развития тхэквондо как олимпийского вида спорта»		15
3	Опрос по теме «История возникновения и общие сведения о пхумсе»		15
4	Опрос по теме «Методика освоения техники выполнения пхумсе»		15
5	Тестирование по пройденному материалу		10
6	Посещение занятий		15
7	Зачет		15
<b>ИТОГО</b>			<b>100 баллов</b>

#### 2 семестр

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Опрос по теме «Основные понятия обучения в тхэквондо»		5
2	Опрос по теме «Закономерности обучения»		5

3	Опрос по теме «Принципы обучения»		5
4	Опрос по теме «Методы и средства обучения в тхэквондо»		5
5	Тестирование по теме «Основы методики обучения в тхэквондо»		15
6	Написание реферата		20
7	Посещение занятий		15
8	Экзамен		30
<b>ИТОГО</b>			<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимально е кол-во баллов
1	Подготовка доклада по теме 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 (экзамену).

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

К зачету (экзамену) допускается студент, набравший не менее 46 баллов (31 балла), имея возможность, сдав зачет (экзамен) на «отлично», получить оценку D по шкале ECTS.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся экзаменом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Теория и методика избранного вида спорта (тхэквондо ВТФ)» для студентов 2 курса Института спорта и физического воспитания, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиля «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» заочной ускоренной формы обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3, 4 семестры.

Форма промежуточной аттестации: 3 семестр – зачёт, 4 семестр - экзамен.

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

#### 3 семестр

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа «Терминология и классификация техники тхэквондо»		15
2	Контрольная работа «Биомеханические основы техники тхэквондо»		15
3	Контрольная работа «Основные технические действия в тхэквондо»		15
4	Написание реферата		20
5	Посещение занятий		10
6	Зачет		25
<b>ИТОГО</b>			<b>100 баллов</b>

#### 4 семестр

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Опрос по теме «Техническая подготовка тхэквондистов»		10
2	Опрос по теме «Тактическая подготовка тхэквондистов»		10
3	Опрос по теме «Основы обучения технико-тактическим действиям»		10

4	Опрос по теме «Основы профессиональной тактико-технической подготовки студентов различными методами обучения»		10
5	Итоговое тестирование		20
6	Посещение занятий		10
7	Экзамен		30
<b>ИТОГО</b>			<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Подготовка доклада по теме пропущенного занятия	5
2	Написание реферата по теме пропущенного занятия	5
3	Презентация по теме пропущенного занятия	5

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету (экзамену).

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

К зачету (экзамену) допускается студент, набравший не менее 46 баллов (31 балла), имея возможность, сдав зачет (экзамен) на «отлично», получить оценку D по шкале ECTS.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся экзаменом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-	2		3	4	5	

цифровое выражение оценки	Неудовлетворительно		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Теория и методика избранного вида спорта (тхэквондо ВТФ)» для студентов 3 курса Института спорта и физического воспитания, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиля «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» заочной ускоренной формы обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5, 6 семестры.

Форма промежуточной аттестации: 5 семестр – зачёт, 6 семестр - экзамен.

### 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)	Максимальное кол-во баллов
1	Опрос по теме «Методика развития физических качеств тхэквондистов»		10
2	Опрос по теме «Методика развития психологических качеств тхэквондистов»		10
3	Опрос по теме «Особенности регулирования массы тела»		10
4	Опрос по теме «Физиологические особенности снижения массы тела»		10
5	Опрос по теме «Фармакологические средства в процессе снижения массы тела»		10
6	Посещение занятий		15
7	Зачет		35
<b>ИТОГО</b>			<b>100 баллов</b>

#### 6 семестр

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Опрос по теме «Современные методы и технологии исследования физической работоспособности тхэквондистов»		10
2	Опрос по теме «Современные технологии биомеханических исследований в тхэквондо»		10
3	Опрос по теме «Методы и технологии определения		10

	морфологического статуса тхэквондистов»		
4	Опрос по теме «Методы и технологии определения состояния сердечно-сосудистой системы и систем регуляции сердечного ритма тхэквондистов»		10
5	Опрос по теме «Информационные системы и технологии в судействе соревнований»		10
6	Посещение занятий		15
7	Экзамен		35
<b>ИТОГО</b>			<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимально е 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 (экзамену).

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

К зачету (экзамену) допускается студент, набравший не менее 46 баллов (31 балла), имея возможность, сдав зачет (экзамен) на «отлично», получить оценку D по шкале ECTS.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся экзаменом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Теория и методика избранного вида спорта (тхэквондо ВТФ)» для студентов 4 курса Института спорта и физического воспитания, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиля «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» заочной ускоренной формы обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7, 8 семестры.

Форма промежуточной аттестации: 7 семестр – зачёт, 8 семестр - экзамен.

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

#### 7 семестр

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Опрос по теме «Методы и методики исследования в тхэквондо»		15
2	Опрос по теме «Методы и методики исследования в тхэквондо»		15
3	Опрос по теме «Методы и методики исследования в тхэквондо»		15
4	Опрос по теме «Моделирование соревновательной деятельности и подготовленности в зависимости от индивидуальных особенностей тхэквондистов»		15
5	Посещение занятий		15
6	Зачет		25
<b>ИТОГО</b>			<b>100 баллов</b>

#### 8 семестр

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Опрос по теме «Построение плана соревновательной деятельности с учетом закономерностей развития и поддержания спортивной формы, календаря официальных соревнований»		5
2	Опрос по теме «Структура соревновательных и тренировочных нагрузок, средства и методы		5

	тренировки на этапах спортивной подготовки»		
3	Опрос по теме «Этапное планирование соревновательного и тренировочного процессов. Составление индивидуальных годовых планов»		5
4	Опрос по теме «Построение программ тренировочной подготовки. Технология построения больших тренировочных циклов (макро, мезо и микроциклы спортивной подготовки)»		5
5	Написание реферата		20
6	Итоговое тестирование		15
7	Посещение занятий		15
8	Экзамен		30
<b>ИТОГО</b>			<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	5
2	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	5
3	<i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>	5

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету (экзамену).

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

К зачету (экзамену) допускается студент, набравший не менее 46 баллов (31 балла), имея возможность, сдать зачет (экзамен) на «отлично», получить оценку D по шкале ECTS.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			

Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A
----------------------	---	---	---	---	---	---

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся экзаменом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта,  
молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра теории и методики фехтования, современного пятиборья,  
восточных боевых искусств**

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б1.Б.20 Теория и методика избранного вида спорта (тхэквондо ВТФ)»**  
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура  
(код и наименование)

Профиль: «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»  
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *заочная (ускоренное обучение на базе ВПО)*  
Год набора 2016 г.

Москва – 2016 г.

**1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет: на заочном обучении – 47 зачетных единиц.

**2. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** на очном обучении - 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 семестры, на заочном обучении – 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 семестры.

**3. Цель освоения дисциплины (модуля):** освоить учебно-практический материал, необходимый для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 Физическая культура для работы в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ), училищах олимпийского резерва (УОР) и средних специальных учебных заведениях, владеющих теоретическими знаниями научных достижений в нашей стране и за рубежом и умеющих на практике эффективно воздействовать на ход подготовки спортсменов различного возраста, пола и квалификации.

**4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю):**

В результате освоения дисциплины студент должен обладать следующими компетенциями:

– способностью 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);

– способностью использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста (ОПК-6);

– способностью организовывать и проводить соревнования и осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта (ОПК-8);

– способностью проводить научные исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик (ОПК-11);

– способностью использовать знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта (ПК-8);

– способностью формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у занимающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции (ПК-9);

– способностью реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей занимающихся (ПК-10);

– способностью разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта (ПК-11);

– способностью использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию (ПК-13);

– способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности (ПК-14);

– способностью осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму (ПК-15)

– способностью планировать оснащение физкультурно-спортивной организации соответствующим оборудованием, экипировкой и инвентарем (ПК-26);

- способностью выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта (ПК-28);
- способностью проводить научный анализ результатов исследований и использовать их в практической деятельности (ПК-30).

### 5. Краткое содержание дисциплины (модуля):

#### Заочная ускоренная форма обучения

№	Разделы дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1 ГОД ОБУЧЕНИЯ</b>							
<b>1.</b>	<b>История развития тхэквондо</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>60</b>		<b>Зачет</b>
1.1.	Эволюция молодого олимпийского вида спорта тхэквондо ВТФ	1	2	2	30		
1.2.	Современное состояние и тенденции развития тхэквондо как олимпийского вида спорта	1	-	2	30		
<b>2.</b>	<b>Техника пхумсе (комплексные упражнения)</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>80</b>		
2.1.	История возникновения и общие сведения о пхумсе	1	-	2	40		
2.2.	Методика освоения техники выполнения пхумсе	1	2	2	40		
<b>3.</b>	<b>Основы методики обучения в тхэквондо</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>16</b>	<b>145</b>		<b>Экзамен</b>
3.1.	Основные понятия обучения в тхэквондо	2	-	4	32		
3.2.	Закономерности обучения	2	-	4	34		
3.3.	Принципы обучения	2	-	4	37		
3.4.	Методы и средства обучения в тхэквондо	2	2	4	42		
<b>Итого за 1 курс: 324 часа</b>			<b>6</b>	<b>24</b>	<b>285</b>	<b>9</b>	
<b>2 ГОД ОБУЧЕНИЯ</b>							
<b>4.</b>	<b>Теоретические основы и анализ техники тхэквондо</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>225</b>		<b>Зачет</b>
4.1.	Терминология и классификация	3	2	4	75		

	техники тхэквондо						
4.2.	Биомеханические основы техники тхэквондо	3	-	4	75		
4.3.	Основные технические действия в тхэквондо	3	-	2	75		
<b>5.</b>	<b>Технико-тактическая подготовка тхэквондистов</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	<b>226</b>		<b>Экзамен</b>
5.1.	Техническая подготовка тхэквондистов	4	2	2	56		
5.2.	Тактическая подготовка тхэквондистов	4	2	2	56		
5.3.	Основы обучения технико-тактическим действиям	4	-	2	57		
5.4.	Основы профессиональной тактико-технической подготовки студентов различными методами обучения	4	-	4	57		
<b>Итого за 2 курс: 486 часов</b>			<b>6</b>	<b>20</b>	<b>451</b>	<b>9</b>	
<b>3 ГОД ОБУЧЕНИЯ</b>							
<b>6.</b>	<b>Физические и психические качества тхэквондистов</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>137</b>		<b>Зачет</b>
6.1.	Методика развития физических качеств тхэквондистов	5	2	2	68		
6.2.	Методика развития психологических качеств тхэквондистов	5	2	2	69		
<b>7.</b>	<b>Питание и регулирование массы тела тхэквондиста</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>130</b>		
7.1.	Особенности регулирования массы тела	5	2	2	40		
7.2.	Физиологические особенности снижения массы тела	5	-	2	40		
7.3.	Фармакологические средства в процессе снижения массы тела	5	-	2	50		
<b>8.</b>	<b>Информационные технологии в тренировочной и соревновательной деятельности тхэквондистов</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>146</b>		<b>Экзамен</b>
8.1.	Современные методы и технологии исследования физической работоспособности тхэквондистов	6	2	2	29		
8.2.	Современные технологии биомеханических исследований в тхэквондо	6	-	2	29		
8.3.	Методы и технологии определения морфологического статуса тхэквондистов	6	-	2	29		
8.4.	Методы и технологии определения состояние сердечно-сосудистой системы и систем регуляции сердечного ритма тхэквондистов	6	-	2	29		

8.5.	Информационные системы и технологии в судействе соревнований	6	-	2	30		
<b>Итого за 3 курс: 450 часов</b>			<b>8</b>	<b>20</b>	<b>413</b>	<b>9</b>	
<b>4 КУРС ОБУЧЕНИЯ</b>							
<b>9.</b>	<b>Научно-исследовательская и учебно-методическая работа студентов</b>	<b>7</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>130</b>		<b>Зачет</b>
9.1.	Подготовка к научному исследованию	7	2	2	43		
9.2.	Проведение и оформление научного исследования	7	-	2	43		
9.3.	Методы и методики исследования в тхэквондо	7	-	2	44		
<b>10.</b>	<b>Моделирование и прогнозирование в системе подготовки тхэквондистов</b>	<b>7</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>130</b>		
10.1.	Моделирование соревновательной деятельности и подготовленности в зависимости от индивидуальных особенностей тхэквондистов	7	2	4	130		
<b>11.</b>	<b>Организация и планирование спортивной подготовки в тхэквондо</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	<b>135</b>		<b>Курсовая работа Экзамен</b>
11.1.	Характеристика и особенности структуры системы спортивной подготовки тхэквондистов	8	4	2	27		
11.2.	Построение плана соревновательной деятельности с учетом закономерностей развития и поддержания спортивной формы, календаря официальных соревнований	8	-	2	27		
11.3.	Структура соревновательных и тренировочных нагрузок, средства и методы тренировки на этапах спортивной подготовки	8	-	2	27		
11.4.	Этапное планирование соревновательного и тренировочного процессов. Составление индивидуальных годовых планов	8	-	2	27		
11.5.	Построение программ тренировочной подготовки. Технология построения больших тренировочных циклов (макро, мезо и микроциклы спортивной подготовки)	8	-	2	27		
<b>Итого за 4 курс: 432 часа</b>			<b>8</b>	<b>20</b>	<b>395</b>	<b>9</b>	
<b>ИТОГО за весь период обучения: 1692 часа (47 з.е.)</b>			<b>28</b>	<b>84</b>	<b>1544</b>	<b>36</b>	



**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования**

**«Российский государственный университет физической культуры, спорта,  
молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»**



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра теории и методики фехтования, современного пятиборья,  
восточных боевых искусств**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б1.Б.20 Теория и методика избранного вида спорта (тхэквондо ВТФ)»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

(код и наименование)

Профиль: «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»

(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, заочная*

Год набора 2016 г.

Москва – 2016 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института \_\_\_\_\_  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
\_\_\_\_\_  
(наименование)  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
\_\_\_\_\_  
(наименование)  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
\_\_\_\_\_  
(наименование)  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
\_\_\_\_\_  
(наименование)  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Составитель:

Эпов Олег Георгиевич, к.п.н., профессор кафедры теории и методики  
фехтования, современного пятиборья и восточных боевых искусств  
РГУФКСМиТ

Рецензент:

\_\_\_\_\_  
(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

## 1. Цель освоения дисциплины

**Основные цели** – обеспечить прочное и сознательное овладение основами методических знаний и умений, которые необходимы педагогу (тренеру) в практической деятельности в области тхэквондо ВТФ; сформировать у бакалавров готовность к трудовой педагогической (тренерской) деятельности в области физической культуры и спорта, к самообразованию и самосовершенствованию. Дисциплина реализуется на русском языке.

## 2. Место дисциплины в структуре ООП ВПО

Учебная дисциплина Б1.Б.20 «Теория и методика избранного вида спорта (тхэквондо ВТФ)» относится к профессиональным дисциплинам базовой части рабочего учебного плана 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 тхэквондо.

Изучение данного курса тесно связано с такими дисциплинами, как «Спортивно-педагогическое совершенствование», «Теория и методика физической культуры», «Теория спорта», «Психология и педагогика физической культуры», «История физической культуры», «Физиология спорта», «Биомеханика двигательной активности», «Спортивная метрология», «Безопасность жизнедеятельности», «Научно-методическая деятельность», аналогичные тхэквондо виды спорта и др.

## 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)  Наименование	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
ОПК-3	<b>Знать:</b> - основы теории и методики физической культуры и спорта; - принципы и методы обучения; - медико-биологические и психолого-педагогические особенности различных категорий занимающихся; - требования стандартов спортивной подготовки в тхэквондо ВТФ. <b>Уметь:</b> - применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической культуры и спорта;	4		5

	- разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в тхэквондо ВТФ с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов.			
	<b>Владеть:</b> - навыками планирования и проведения тренировочных занятий в тхэквондо ВТФ с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и спорта, требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта.	6		7
ОПК-6	<b>Знать:</b> состав средств и методов тхэквондо ВТФ при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста.	2		3
	<b>Уметь:</b> применять средства и методы тхэквондо ВТФ для решения задач оздоровительной направленности, рекреационной деятельности при проведении занятий с лицами различного пола и возраста.	3		4
	<b>Владеть:</b> - навыками формирования здорового образа жизни средствами тхэквондо ВТФ; - построения тренировочных программ оздоровительной направленности, обеспечивающих стойкий положительный эффект от применения выбранных средств и методов.			
ОПК-8	<b>Знать:</b> - правила соревнований тхэквондо ВТФ и по базовым видам спорта; - документы планирования и проведения соревнований; - особенности организации и проведения соревнований различного уровня; - обязанности организаторов и судей соревнования; - основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований.	1		2
	<b>Уметь:</b> - организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство соревнований; - обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований.	3		4
	<b>Владеть:</b> - навыками организации и проведения соревнований различного уровня; - умением осуществлять объективное судейство соревнований.			

ОПК-11	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы научно-методической деятельности;</li> <li>- апробированные методики проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта;</li> <li>- методы научного анализа и обработки результатов исследований;</li> <li>- методы научного анализа результатов исследований;</li> <li>- методы формулирования и представления обобщений и выводов.</li> </ul>	5		6
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта;</li> <li>- применять апробированные методики проведения научных исследований в сфере физической культуры и спорта;</li> <li>- интерпретировать результаты научных исследований с точки зрения адаптации организма к физической активности;</li> <li>- применять методы обработки результатов исследований, проводить научный анализ результатов исследований, формулировать и представлять обобщения и выводы.</li> </ul>	6		7
	<p><b>Владеть:</b> методикой проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик.</p>			
ПК-8	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки;</li> <li>- медико-биологические и психологические основы и технологии тренировки в тхэквондо ВТФ;</li> <li>- санитарно-гигиенические нормы и требования при осуществлении деятельности в сфере физической культуры и спорта.</li> </ul>	2		3
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать на занятиях тхэквондо ВТФ знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основ тренировки;</li> <li>- соблюдать санитарно-гигиенических нормы и требования в профессиональной деятельности.</li> </ul>	3		4
	<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умениями осуществлять тренерскую деятельность в тхэквондо ВТФ с учетом теоретико-методических, медико-биологических и психологических основ спортивной</li> </ul>	4		5

	<p>тренировки;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- современными технологиями тренировки в тхэквондо ВТФ;</li> <li>- умениями соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования, предъявляемые к физкультурно-спортивной деятельности.</li> </ul>			
ПК-9	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- психологические аспекты обучения, воспитания и формирования мотивации к занятиям тхэквондо ВТФ;</li> <li>- методы воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции.</li> </ul>	3		4
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать полученные знания в области психологии физической культуры и спорта в практической работе со спортсменами в целях формирования у них мотивации к занятиям тхэквондо ВТФ и воспитания моральных принципов честной спортивной конкуренции.</li> </ul>	4		5
	<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умением формировать мотивацию к занятиям тхэквондо ВТФ;</li> <li>- методами воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции.</li> </ul>	4		5
ПК-10	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки;</li> <li>- методики отбора и спортивной ориентации в тхэквондо ВТФ;</li> <li>- современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.</li> </ul>	5		6
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- эффективно применять педагогические методы (тесты) при отборе;</li> <li>- определять предрасположенность к занятиями определенными видами спорта;</li> <li>- анализировать и прогнозировать спортивную одаренность (способности) ребенка;</li> <li>- использовать антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в тхэквондо ВТФ.</li> </ul>	6		7
	<p><b>Владеть:</b></p> <p>умением реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в тхэквондо ВТФ с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.</p>	6		7

ПК-11	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта, примерные программы подготовки по виду спорта;</li> <li>- закономерности становления спортивного мастерства и формирования адаптационных процессов в ведущих функциональных системах;</li> <li>- содержание тренировочного процесса на этапах детско-юношеского и массового спорта;</li> <li>- медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку на этапах детско-юношеского и массового спорта;</li> <li>- методы планирования тренировочного процесса.</li> </ul>	2		3
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подбирать средства и методы, адекватные поставленным тренировочным задачам;</li> <li>- разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий;</li> <li>- использовать современные информационные и компьютерные технологии при разработке тренировочных планов (спортивной подготовки).</li> </ul>	4		5
	<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками разработки перспективных и оперативных планов и программ конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта;</li> <li>- информационными и компьютерными технологиями при разработке документов планирования;</li> <li>- навыками построения перспективных и оперативных планов и программ на основе объективных форм контроля и оценки спортивной формы и уровня физической подготовленности.</li> </ul>	5		6
ПК-13	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- виды и методы педагогического контроля и учета его результатов;</li> <li>- содержание и организацию педагогического контроля в тхэквондо ВТФ;</li> <li>- актуальные технологии управления состоянием спортсмена.</li> </ul>	5		6
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разрабатывать батареи тестов для различных видов педагогического контроля и организовывать их проведение;</li> <li>- пользоваться профессиональным инструментарием для сбора информации;</li> <li>- фиксировать, анализировать и обобщать результаты педагогического контроля;</li> <li>- находить организационные решения для коррекции состояния занимающихся.</li> </ul>	6		7

	<b>Владеть:</b> - способностью использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию.	6		7
ПК-14	<b>Знать:</b> - основы теории и методики спортивной тренировки в тхэквондо ВТФ; - средства и методы физической, технической и тактической подготовки в тхэквондо ВТФ.	3		4
	<b>Уметь:</b> - совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий; - в соответствии с особенностями избранного вида спорта демонстрировать технику движений, технико-тактические действия и средства выразительности.	4		5
	<b>Владеть:</b> - способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство; - в соответствии с особенностями тхэквондо ВТФ владеть техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности.	4		5
ПК-15	<b>Знать:</b> - средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности; - эффективные средства и методы индивидуальной спортивной подготовки.	3		4
	<b>Уметь:</b> - осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности; - сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности.	4		5
	<b>Владеть:</b> - навыками самоконтроля в процессе индивидуальной спортивной деятельности; - средствами и методами сохранения и поддерживать спортивной формы.	4		5
ПК-26	<b>Знать:</b> - санитарно-гигиенические нормы; - технологию составления планов оснащения физкультурно-спортивной организации оборудованием, экипировкой и инвентарем; - функции и основные принципы подбора инвентаря и экипировки; - методы составления финансовых документов.	7		8
	<b>Уметь:</b> - составлять служебную документацию и технические заявки на приобретение	8		9

	<p>физкультурно-спортивный экипировки, инвентарь, оборудования;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять качественный уход за применяемыми в профессиональной деятельности оборудованием и инвентарем;</li> <li>- выбирать необходимое оборудование, экипировку, инвентарь, исходя из технических характеристик, грамотно оценивать предлагаемые аналоги;</li> <li>- работать с нормативными документами, относящимися к профессиональной деятельности.</li> </ul>			
	<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками безопасной и эффективной работы и качественного ухода за оборудованием и инвентарем.</li> <li>- навыками составления планово-финансовых документов по приобретению оборудования, инвентаря и экипировки;</li> <li>- методами разработки отчетной документации;</li> <li>- навыками принятия управленческого решения.</li> </ul>	8		9
ПК-28	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методы и средства сбора информации, а также основные источники информации о физической культуре и спорте;</li> <li>- основные актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта;</li> <li>- принципы организации и проведения научно-исследовательских работ;</li> <li>- основы теории планирования эксперимента;</li> <li>- способы статистической обработки полученных результатов.</li> </ul>	6		7
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать, правильно организовать и провести научный эксперимент по определению эффективности различных видов деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик,</li> <li>- статистически обрабатывать и анализировать результаты;</li> <li>- осуществлять научный анализ, общение и оформление результатов исследований;</li> <li>- использовать информационные технологии для планирования и коррекции процессов профессиональной деятельности, контроля состояния занимающихся.</li> </ul>	7		8
	<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками получения и первичной обработки информации о достижениях в сфере ФКиС из различных источников;</li> <li>- основами организации и проведения научно-исследовательских работ;</li> <li>- навыками рационального использования</li> </ul>	7		8

	учебно-лабораторного и управленческого оборудования, специальной аппаратуры и инвентаря, современной компьютерной техникой. - использования информационных технологий для планирования и коррекции процессов профессиональной деятельности; - навыками дифференцированного подхода к решению (проблематики) возникающих вопросов в профессиональной деятельности.			
ПК-30	<b>Знать:</b> - принципы организации научного исследования; - основы научного поиска, обработки и систематизации данных.	6		7
	<b>Уметь:</b> - проводить научно-обоснованную оценку имеющихся результатов; - использовать методы педагогической, психологической и функциональной диагностики, изучать коллектив и индивидуальные особенности занимающихся.	7		9-10
	<b>Владеть:</b> опытом научного анализа и применения научных данных в практической деятельности.	7		9-10

#### 4. Структура и содержание дисциплины

##### Очная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 47 зачетных единиц, 1692 академических часа.

№	Разделы дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1 ГОД ОБУЧЕНИЯ</b>							
1.	История развития тхэквондо	1	6	4	52		Зачет

1.1.	Эволюция молодого олимпийского вида спорта тхэквондо ВТФ	1	2	2	26		
1.2.	Современное состояние и тенденции развития тхэквондо как олимпийского вида спорта	1	4	2	26		
<b>2.</b>	<b>Техника пхумсе (комплексные упражнения)</b>	<b>1</b>	<b>8</b>	<b>62</b>	<b>111</b>		
2.1.	История возникновения и общие сведения о пхумсе	1	4	2	21		
2.2.	Методика освоения техники выполнения пхумсе	1	4	60	90		
<b>Итого за 1 семестр: 243 часа (6,75 з.е.)</b>			<b>14</b>	<b>66</b>	<b>163</b>		
<b>3.</b>	<b>Основы методики обучения в тхэквондо</b>	<b>2</b>	<b>22</b>	<b>78</b>	<b>170</b>		<b>Экзамен</b>
3.1.	Основные понятия обучения в тхэквондо	2	2	6	24		
3.2.	Закономерности обучения	2	2	6	24		
3.3.	Принципы обучения	2	2	6	24		
3.4.	Методы и средства обучения в тхэквондо	2	16	60	98		
<b>Итого за 2 семестр: 279 часов (7,75 з.е.)</b>			<b>22</b>	<b>78</b>	<b>170</b>	<b>9</b>	
<b>ИТОГО за 1 курс: 522 часа (14,5 з.е.)</b>			<b>36</b>	<b>144</b>	<b>333</b>	<b>9</b>	
<b>2 ГОД ОБУЧЕНИЯ</b>							
<b>4.</b>	<b>Теоретические основы и анализ техники тхэквондо</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>14</b>		<b>Зачет</b>
4.1.	Терминология и классификация техники тхэквондо	3	2	4	2		
4.2.	Биомеханические основы техники тхэквондо	3	2	6	2		
4.3.	Основные технические действия в тхэквондо	3	2	6	10		
<b>5.</b>	<b>Технико-тактическая подготовка тхэквондистов</b>	<b>3</b>	<b>12</b>	<b>56</b>	<b>31</b>		
5.1.	Техническая подготовка тхэквондистов	3	4	14	8		
5.2.	Тактическая подготовка тхэквондистов	3	4	14	8		
5.3.	Основы обучения технико-тактическим действиям	3	2	14	9		
5.4.	Основы профессиональной тактико-технической подготовки студентов различными методами обучения	3	2	14	6		
<b>Итого за 3 семестр: 135 часов (3,75 з.е.)</b>			<b>18</b>	<b>72</b>	<b>45</b>		
<b>6.</b>	<b>Физические и психические качества тхэквондистов</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>48</b>	<b>36</b>		<b>Экзамен</b>
6.1.	Методика развития физических качеств тхэквондистов	4	4	26	18		
6.2.	Методика развития психологических качеств тхэквондистов	4	4	22	18		

<b>7.</b>	<b>Питание и регулирование массы тела тхэквондиста</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>24</b>	<b>40</b>		
7.1.	Особенности регулирования массы тела	4	2	8	12		
7.2.	Физиологические особенности снижения массы тела	4	2	8	14		
7.3.	Фармакологические средства в процессе снижения массы тела	4	2	8	14		
<b>Итого за 4 семестр: 171 час (4,75 з.е.)</b>			<b>14</b>	<b>72</b>	<b>76</b>	<b>9</b>	
<b>ИТОГО за 2 курс: 306 часов (8,5 з.е.)</b>			<b>32</b>	<b>144</b>	<b>121</b>	<b>9</b>	
<b>3 ГОД ОБУЧЕНИЯ</b>							
<b>8.</b>	<b>Информационные технологии в тренировочной и соревновательной деятельности тхэквондистов</b>	<b>5</b>	<b>16</b>	<b>22</b>	<b>70</b>		
8.1.	Современные методы и технологии исследования физической работоспособности тхэквондистов	5	4	4	14		
8.2.	Современные технологии биомеханических исследований в тхэквондо	5	4	4	14		
8.3.	Методы и технологии определения морфологического статуса тхэквондистов	5	4	4	14		
8.4.	Методы и технологии определения состояния сердечно-сосудистой системы и систем регуляции сердечного ритма тхэквондистов	5	2	4	14		
8.5.	Информационные системы и технологии в судействе соревнований	5	2	6	14		<b>Зачет</b>
<b>9.</b>	<b>Организация и планирование спортивной подготовки в тхэквондо</b>	<b>5</b>	<b>12</b>	<b>42</b>	<b>90</b>		
9.1.	Характеристика и особенности структуры системы спортивной подготовки тхэквондистов	5	4	18	54		
9.2.	Построение плана соревновательной деятельности с учетом закономерностей развития и поддержания спортивной формы, календаря официальных соревнований	5	4	18	20		
9.3.	Структура соревновательных и тренировочных нагрузок, средства и методы тренировки на этапах спортивной подготовки	5	4	6	16		
<b>Итого за 5 семестр: 252 часа (7 з.е.)</b>			<b>28</b>	<b>64</b>	<b>160</b>		
<b>9.</b>	<b>Организация и планирование спортивной подготовки в тхэквондо</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>52</b>	<b>93</b>		<b>Курсовая работа Экзамен</b>
9.2.	Построение плана соревновательной деятельности с учетом закономерностей развития и поддержания спортивной формы,	6	2	2	19		

	календаря официальных соревнований						
9.3.	Структура соревновательных и тренировочных нагрузок, средства и методы тренировки на этапах спортивной подготовки	6	2	14	20		
9.4.	Этапное планирование соревновательного и тренировочного процессов. Составление индивидуальных годовых планов	6	2	18	26		
9.5.	Построение программ тренировочной подготовки. Технология построения больших тренировочных циклов (макро, мезо и микроциклы спортивной подготовки)	6	2	18	28		
<b>Итого за 6 семестр: 162 часа (4,5 з.е.)</b>			<b>8</b>	<b>52</b>	<b>93</b>	<b>9</b>	
<b>ИТОГО за 3 курс: 414 часов (11,5 з.е.)</b>			<b>36</b>	<b>116</b>	<b>253</b>	<b>9</b>	
<b>4 ГОД ОБУЧЕНИЯ</b>							
<b>10.</b>	<b>Научно-исследовательская и учебно-методическая работа студентов</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>22</b>	<b>72</b>		
10.1	Подготовка к научному исследованию	7	2	6	24		
10.2	Проведение и оформление научного исследования	7	2	8	24		
10.3	Методы и методики исследования в тхэквондо	7	2	8	24		
<b>11.</b>	<b>Моделирование и прогнозирование в системе подготовки тхэквондистов</b>	<b>7</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>44</b>		
11.1	Моделирование соревновательной деятельности и подготовленности в зависимости от индивидуальных особенностей тхэквондистов	7	2	8	44		<b>Зачет</b>
<b>12.</b>	<b>Управление спортивной подготовкой тхэквондистов</b>	<b>7</b>	<b>10</b>	<b>32</b>	<b>56</b>		
12.1	Управление тренировочным и соревновательным процессами	7	2	10	20		
12.2	Планирование подготовки тхэквондистов	7	4	10	16		
12.3	Организационно-методические особенности подготовки тхэквондистов в ДЮСШ, СДЮСШОР, ВУЗах	7	4	12	20		
<b>Итого за 7 семестр: 252 часа (7 з.е.)</b>			<b>18</b>	<b>62</b>	<b>172</b>		
<b>12.</b>	<b>Управление спортивной подготовкой тхэквондистов</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>34</b>	<b>57</b>		<b>Экзамен</b>
12.4	Структура и содержание поединка в тхэквондо	8	4	10	15		

12.5	Управление механизмами разрушения системы управления движениями противника	8	4	8	14	
12.6	Организация и проведение показательных выступлений по тхэквондо	8	2	8	14	
12.7	Организация и проведение занятий по тхэквондо с различным контингентом занимающихся	8	2	8	14	
<b>13.</b>	<b>Особенности организации судейства соревнований по тхэквондо</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>24</b>	<b>56</b>	
13.1	Судейство соревнований по тхэквондо	8	4	14	28	
13.2	Особенности организации и проведения различных соревнований по тхэквондо	8	2	10	28	
<b>Итого за 8 семестр: 198 часов (5,5 з.е.)</b>			<b>18</b>	<b>58</b>	<b>113</b>	<b>9</b>
<b>ИТОГО за 4 курс: 450 часов (12,5 з.е.)</b>			<b>36</b>	<b>120</b>	<b>285</b>	<b>9</b>
<b>ИТОГО за весь период обучения: 1692 часов (47 з.е.)</b>			<b>140</b>	<b>524</b>	<b>992</b>	<b>36</b>

### Заочная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 47 зачетных единиц, 1692 академических часа.

№	Разделы дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1 ГОД ОБУЧЕНИЯ</b>							
<b>1.</b>	<b>История развития тхэквондо</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>60</b>	<b>Зачет</b>	
1.1.	Эволюция молодого олимпийского вида спорта тхэквондо ВТФ	1	2	2	30		
1.2.	Современное состояние и тенденции развития тхэквондо как олимпийского вида спорта	1	-	2	30		

<b>2.</b>	<b>Техника пхумсе (комплексные упражнения)</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>80</b>		
2.1.	История возникновения и общие сведения о пхумсе	1	-	2	40		
2.2.	Методика освоения техники выполнения пхумсе	1	2	2	40		
<b>3.</b>	<b>Основы методики обучения в тхэквондо</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	<b>143</b>		
3.1.	Основные понятия обучения в тхэквондо	2	-	4	32		<b>Экзамен</b>
3.2.	Закономерности обучения	2	-	4	32		
3.3.	Принципы обучения	2	-	4	37		
3.4.	Методы и средства обучения в тхэквондо	2	2	6	42		
<b>Итого за 1 курс: 324 часа (9 з.е.)</b>			<b>6</b>	<b>26</b>	<b>283</b>	<b>9</b>	
<b>2 ГОД ОБУЧЕНИЯ</b>							
<b>4.</b>	<b>Теоретические основы и анализ техники тхэквондо</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>12</b>	<b>160</b>		
4.1.	Терминология и классификация техники тхэквондо	3	2	4	50		<b>Зачет</b>
4.2.	Биомеханические основы техники тхэквондо	3	-	4	50		
4.3.	Основные технические действия в тхэквондо	3	-	4	60		
<b>5.</b>	<b>Технико-тактическая подготовка тхэквондистов</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>20</b>	<b>153</b>		
5.1.	Техническая подготовка тхэквондистов	4	2	4	38		<b>Экзамен</b>
5.2.	Тактическая подготовка тхэквондистов	4	2	6	38		
5.3.	Основы обучения технико-тактическим действиям	4	-	4	37		
5.4.	Основы профессиональной тактико-технической подготовки студентов различными методами обучения	4	-	6	40		
<b>Итого за 2 курс: 360 часов (10 з.е.)</b>			<b>6</b>	<b>32</b>	<b>313</b>	<b>9</b>	
<b>3 ГОД ОБУЧЕНИЯ</b>							
<b>6.</b>	<b>Физические и психические качества тхэквондистов</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>80</b>		
6.1.	Методика развития физических качеств тхэквондистов	5	2	4	40		<b>Зачет</b>
6.2.	Методика развития психологических качеств тхэквондистов	5	-	6	40		
<b>7.</b>	<b>Питание и регулирование массы тела тхэквондиста</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>63</b>		
7.1.	Особенности регулирования массы тела	5	2	2	23		
7.2.	Физиологические особенности снижения массы тела	5	-	4	20		

7.3.	Фармакологические средства в процессе снижения массы тела	5	-	4	20		
<b>8.</b>	<b>Информационные технологии в тренировочной и соревновательной деятельности тхэквондистов</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>100</b>		<b>Экзамен</b>
8.1.	Современные методы и технологии исследования физической работоспособности тхэквондистов	6	2	2	20		
8.2.	Современные технологии биомеханических исследований в тхэквондо	6	-	2	20		
8.3.	Методы и технологии определения морфологического статуса тхэквондистов	6	-	2	20		
8.4.	Методы и технологии определения состояние сердечно-сосудистой системы и систем регуляции сердечного ритма тхэквондистов	6	-	2	20		
8.5.	Информационные системы и технологии в судействе соревнований	6	-	2	20		
<b>Итого за 3 курс: 288 часов (8 з.е.)</b>			<b>6</b>	<b>30</b>	<b>243</b>	<b>9</b>	
<b>4 КУРС ОБУЧЕНИЯ</b>							
<b>9.</b>	<b>Научно-исследовательская и учебно-методическая работа студентов</b>	<b>7</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>60</b>		<b>Зачет</b>
9.1.	Подготовка к научному исследованию	7	2	2	20		
9.2.	Проведение и оформление научного исследования	7	-	4	20		
9.3.	Методы и методики исследования в тхэквондо	7	-	4	20		
<b>10.</b>	<b>Моделирование и прогнозирование в системе подготовки тхэквондистов</b>	<b>7</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>30</b>		
10.1	Моделирование соревновательной деятельности и подготовленности в зависимости от индивидуальных особенностей тхэквондистов	7	2	10	30		
<b>11.</b>	<b>Организация и планирование спортивной подготовки в тхэквондо</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>225</b>		<b>Курсовая работа</b> <b>Экзамен</b>
11.1	Характеристика и особенности структуры системы спортивной подготовки тхэквондистов	8	2	2	45		
11.2	Построение плана соревновательной деятельности с учетом закономерностей развития и поддержания спортивной формы, календаря официальных соревнований	8	-	2	45		

11.3	Структура соревновательных и тренировочных нагрузок, средства и методы тренировки на этапах спортивной подготовки	8	-	2	45		
11.4	Этапное планирование соревновательного и тренировочного процессов. Составление индивидуальных годовых планов	8	-	2	45		
11.5	Построение программ тренировочной подготовки. Технология построения больших тренировочных циклов (макро, мезо и микроциклы спортивной подготовки)	8	-	2	45		
<b>Итого за 4 курс: 360 часов (10 з.е.)</b>			<b>6</b>	<b>30</b>	<b>315</b>	<b>9</b>	
<b>5 ГОД ОБУЧЕНИЯ</b>							
<b>12.</b>	<b>Особенности организации судейства соревнований по тхэквондо</b>	<b>9</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	<b>80</b>		<b>Зачет</b>
12.1	Судейство соревнований по тхэквондо	9	2	4	40		
12.2	Особенности организации и проведения различных соревнований по тхэквондо	9	2	6	40		
<b>13.</b>	<b>Управление спортивной подготовкой тхэквондистов</b>	<b>9-10</b>	<b>4</b>	<b>28</b>	<b>225</b>		
13.1	Управление тренировочным и соревновательным процессами	9	2	4	33		
13.2	Планирование подготовки тхэквондистов	9	2	4	32		
13.3	Организационно-методические особенности подготовки тхэквондистов в ДЮСШ, СДЮСШОР, ВУЗах	10	-	4	32		<b>Экзамен</b>
13.4	Структура и содержание поединка в тхэквондо	10	-	4	32		
13.5	Управление механизмами разрушения системы управления движениями противника	10	-	4	32		
13.6	Организация и проведение показательных выступлений по тхэквондо	10	-	4	32		
13.7	Организация и проведение занятий по тхэквондо с различным контингентом занимающихся	10	-	4	32		
<b>Итого за 5 курс: 360 часов (10 з.е.)</b>			<b>8</b>	<b>38</b>	<b>305</b>	<b>9</b>	
<b>ИТОГО за весь период обучения: 1692 часа (47 з.е.)</b>			<b>32</b>	<b>156</b>	<b>1459</b>	<b>45</b>	

## **5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)**

**5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (модулю) (Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля).**

**5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю):**

**1 год обучения**  
(очное обучение, заочное обучение)

### **Примерный перечень вопросов к зачету:**

1. Зарождение и распространение тхэквондо в России. Развитие и популяризация тхэквондо в России.
2. Место тхэквондо среди других видов соревновательных искусств культивируемых в России.
3. История спортивного тхэквондо в России. Влияние видов единоборств на развитие тхэквондо.
4. Участие и достижения российских тхэквондистов в Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы.
5. Значение и место тхэквондо в системе физического воспитания. Прикладное и воспитательное значение тхэквондо.
6. Пхумсе как способ тестирования возможных реальных действий против соперников в жизни и на тренировках.
7. Соотношение изучаемых пхумсе с квалификацией занимающихся.
8. Исторический смысл и философское понимание выполнение схем технических комплексов, разделение их на базовые элементы, отработка отдельных базовых элементов и всего технического комплекса в целом.
9. Правильность передвижения и нанесения ударов, применяемых в технических комплексах. Методика освоения формальных комплексов пхумсе: пхумсе иль чак – 1, пхумсе и чак – 2, пхумсе сам чак – 3, пхумсе са чак – 4, пхумсе о чак – 5, пхумсе юк чак – 6, пхумсе чиль чак – 7, пхумсе пхаль чак – 8, пхумсе коре – 9, пхумсе кым ган – 10, пхумсе тхэбэк – 11, пхумсе пхёнвон+сипчин – 12, пхумсе чить+чёнквон – 13, пхумсе хансу+оро – 14.
10. Построение и раскрытие терминов. Содержание и характеристика основных технических и судейских понятий и терминов.
11. Принципы и требования построения классификации. Подходы к классификации техники спортивных видов борьбы. История создания классификаций техники борьбы тхэквондо. Рассмотрение действующей классификации техники тхэквондо.

12. Влияние классификации техники тхэквондо на методику обучения и тренировки.

13. Методика образования полных и кратких названий основных приемов тхэквондо и их комбинаций.

14. Тхэквондо как практическая область физкультурно-спортивной деятельности.

15. Общая характеристика соревновательного поединка в тхэквондо.

### **Примерный перечень вопросов к экзамену:**

1. Эволюция молодого олимпийского вида спорта тхэквондо ВТФ.
2. Зарождение и распространение тхэквондо в России.
3. Куккивон – всемирный центр тхэквондо.
4. История возникновения и общие сведения о пхумсе.
5. Исторический смысл и философское понимание выполнения схем технических комплексов.
6. Методика освоения формального комплекса пхумсе - пхумсе иль чак.
7. Методика освоения формального комплекса пхумсе - пхумсе и чак.
8. Методика освоения формального комплекса пхумсе - пхумсе сам чак.
9. Методика освоения формального комплекса пхумсе - пхумсе са чак.
10. Методика освоения формального комплекса пхумсе - пхумсе о чак.
11. Методика освоения формального комплекса пхумсе - пхумсе юк чак.
12. Методика освоения формального комплекса пхумсе - пхумсе чиль чак.
13. Методика освоения формального комплекса пхумсе - пхумсе пхаль чак.
14. Методика освоения формального комплекса пхумсе - пхумсе коре.
15. Методика освоения формального комплекса пхумсе - пхумсе кым ган.
16. Методика освоения формального комплекса пхумсе - пхумсе тхэбэк.
17. Методика освоения формального комплекса пхумсе - пхумсе пхёнвон+сипчин.
18. Методика освоения формального комплекса пхумсе - пхумсе чить+чёнквон.
19. Методика освоения формального комплекса пхумсе - пхумсе хансу+оро.
20. Содержание и характеристика основных технических и судейских понятий и терминов в тхэквондо.
21. История создания классификаций техники в тхэквондо.
22. Действующая классификация техники тхэквондо.

23. Тхэквондо, как практическая область физкультурно-спортивной деятельности.
24. Общая характеристика соревновательного поединка в тхэквондо.
25. Особенности тхэквондо как вида спорта.
26. Физиологические, психологические и нравственные аспекты тхэквондо.
27. Физическая, психологическая, технико-тактическая и общетеоретическая подготовленность тхэквондистов.
28. Органическое единство и взаимосвязь отдельных компонентов подготовленности тхэквондистов, как объективная необходимость успешного ведения соревновательной деятельности в тхэквондо.
29. Двигательные умения и навыки. Их значение в процессе подготовки тхэквондиста.
30. Методика обучения в тхэквондо. Структура процесса обучения.
31. Понятия двигательное умение и двигательный навык, отличительные особенности.
32. Основные закономерности обучения.
33. Организация и планирование процесса обучения тхэквондистов.
34. Учебно-тренировочное занятие по тхэквондо, как основная форма занятий по обучению, особенности его организации и проведения.
35. Характеристика метода строго регламентированного упражнения и особенности его применения в тхэквондо.
36. Имитационные, подготовительные и подводящие упражнения. Их специфика и назначение при разучивании технических приемов в тхэквондо.
37. Особенности применения соревновательного и игрового методов в тхэквондо.
38. Словесные методы и особенности их применения при обучении и совершенствовании техники тхэквондо.
39. Методы показа - демонстрация техники и отдельных упражнений применение наглядных пособий, плакатов и видеозаписей.
40. Факторы, положительно и отрицательно влияющие на формирование двигательного навыка.
41. Системный подход к процессу обучения.
42. Непрерывность тренировочного процесса.
43. Общедидактические принципы обучения. Принципы наглядности, доступности, индивидуализации, систематичности, последовательности и прочности, принцип сознательности и активности.
44. Специфика применения общедидактических принципов при обучении в тхэквондо.
45. Взаимосвязь общедидактических принципов.
46. Методы практического упражнения: целостный метод изучения, расчлененный метод обучения, расчлененно-конструктивный метод обучения.
47. Физические упражнения как основное средство тренировки.
48. Соревновательный метод. Специфические особенности соревновательного метода.

49. Игровой метод. Специфические особенности игрового метода.
50. Круговая тренировка, ее специфические особенности.

## **2 год обучения**

(очное обучение, заочное обучение)

### **Примерный перечень вопросов к зачету:**

1. Двигательные действия и мышечные усилия тхэквондиста при выполнении вариативной техники в соревновательных действиях.
2. Подводящие и специально-подготовительные упражнения, способствующие овладению вариативной техникой тхэквондо.
3. Двигательные структуры приемов и соотношение скорости и усилий при выполнении двигательных действий.
4. Формирование образов выполнения результирующих соревновательных действий, раскрывающих биомеханические закономерности и обеспечивающих восприятие смысловых моделей вариативной техники ударов.
5. Техника прямого удара дальней рукой с полушагом.
6. Техника прямого удара ближней рукой с шагом.
7. Техника переднего прямого удара дальней ногой. Техника переднего удара ногой сверху.
8. Техника заднего прямого удара ближней ногой. Техника заднего прямого удара дальней ногой.
9. Техника заднего обратного кругового удара дальней ногой.
10. Техника защиты блоками.
11. Специальная техническая подготовка как процесс формирования навыков выполнения технических действий в тхэквондо в различных условиях поединка.
12. Особенности методики специальной технической подготовки в процессе тренировки различного возрастного контингента занимающихся в подготовительном, основном и переходных периодах. Этапы технической подготовки.
13. Основы тактики, определяющие тактическое мастерство спортсмена, умение составлять план поединка, навыки реализации тактического плана, гибкость тактического мышления.
14. Тактика проведения приема как часть тактики ведения поединка и участия в соревнованиях в целом.
15. Содержание тактического плана поединка.

### **Примерный перечень вопросов к экзамену:**

1. Характеристики вариативности техники по биомеханическим, физиологическим и психолого-педагогическим признакам.
2. Характеристика подготавливающих и результирующих боевых действий в тхэквондо.

3. Подводящие и специально-подготовительные упражнения, способствующие овладению вариативной техникой тхэквондо.
4. Кинематическая характеристика движений и работа мышц в условиях взаимокоординации и конфликтного взаимодействия с противником.
5. Двигательные структуры приемов и соотношение скорости и усилий при выполнении двигательных действий в тхэквондо.
6. Вариативность защит в тхэквондо.
7. Качественные и количественные критерии оценки вариативной техники в тхэквондо.
8. Биомеханические основы техники тхэквондо.
9. Формирование образов выполнения результирующих боевых действий, раскрывающих биомеханические закономерности и обеспечивающих восприятие смысловых моделей вариативной техники ударов.
10. Структура ударов при выполнении атак в тхэквондо.
11. Основные технические действия в тхэквондо.
12. Техника прямого удара ближней рукой без шага.
13. Техника прямого удара дальней рукой без шага.
14. Техника прямого удара ближней рукой с полушагом.
15. Техника прямого удара дальней рукой с полушагом.
16. Техника прямого удара ближней рукой с шагом (подскоком).
17. Техника прямого удара дальней рукой с шагом (подскоком).
18. Техника прямого удара в параллельном движении.
19. Техника переднего прямого удара ближней ногой.
20. Техника переднего прямого удара дальней ногой.
21. Техника переднего удара ногой сверху.
22. Техника переднего реверсивного удара ногой.
23. Техника бокового удара ближней ногой сбоку.
24. Техника бокового удара дальней ногой сбоку.
25. Техника заднего прямого удара ближней ногой.
26. Техника заднего прямого удара дальней ногой.
27. Техника заднего прямого удара ближней ногой.
28. Техника заднего обратного кругового удара дальней ногой.
29. Техника защиты маневром туловища.
30. Техника защиты маневром по даянгу.
31. Техника защиты блоками.
32. Техника защиты подставкой.
33. Техника защиты отбивами.
34. Техническая подготовка тхэквондистов.
35. Общая техническая подготовка как фундамент специальной технической подготовки.
36. Общая техническая подготовка как процесс формирования разнообразных двигательных умений и навыков, охватывающий различные варианты решения спортивно-педагогических задач, направленных на наиболее полное использование возможностей занимающихся.
37. Методика общей технической подготовки тхэквондиста.

38. Специальная техническая подготовка как процесс формирования навыков выполнения технических действий в тхэквондо в различных условиях поединка.

39. Особенности методики специальной технической подготовки в процессе тренировки различного возрастного контингента занимающихся в подготовительном, основном и переходных периодах.

40. Этапы технической подготовки.

41. Тактическая подготовка тхэквондистов.

42. Основы тактики, определяющие тактическое мастерство спортсмена, умение составлять план поединка, навыки реализации тактического плана, гибкость тактического мышления. Роль сложных тактико-технических действий в тхэквондо.

43. Основы обучения технико-тактическим действиям.

44. Соотнесение методов обучения с содержанием обучения (техники и тактики) и этапом спортивной подготовки.

45. Индивидуальные особенности занимающихся и факторы, определяющие усвоение техники и тактики в различном возрасте.

46. Взаимосвязь техники и тактики при использовании различных методов обучения.

47. Объяснительно-иллюстративный метод обучения техники.

48. Особенности реализации принципов сознательности, активности, наглядности, системности; доступности при освоении техники.

49. Взаимосвязь принципов обучения и основных закономерностей обучения (биомеханических, психологических и педагогических).

50. Основы профессиональной тактико-технической подготовки студентов различными методами обучения.

### **3 год обучения**

(очное обучение, заочное обучение)

#### **Примерный перечень вопросов к зачету:**

1. Использование программно-аппаратного комплекса «Эргомакс-2» для оценки максимальной алактатной анаэробной мощности и гликолитической анаэробной мощности.

2. Развитие средств обработки информации; этапы развития вычислительной техники и средств массовых коммуникаций. Локальные и глобальные.

3. Использование вычислительной техники в регистрации и обработке физиологических, биохимических и биомеханических характеристик спортсменов при выполнении тренировочной и соревновательной деятельности.

4. Понятие максимальной алактатной мощности спортсменов, методы регистрации.

5. Использование аппаратно-программных комплексов и биомеханических методов для регистрации кинематических и динамических характеристик движения спортсмена.
6. Способы обработки результатов измерений, полученных при помощи оптических методик исследования: кино- и фотосъемки, видеосъемки.
7. Определение критериев рациональности и эффективности техники двигательных действий в спорте.
8. Использование автоматизированной системы биоимпедансометрии «АВС-01 НТЦ (МЕДАСС) для определения морфологического статуса человека.
9. Использование аппаратно-программного комплекса «Варикард» для оценки функционального состояния ССС на основе математического анализа сердечного ритма.
10. Особенности расположения датчиков на электронных жилетах.
11. Оценивание ударов ногами в голову и ударов руками в туловище боковыми судьями на площадке (досянге) с применением электронных систем судейства.
12. Особенности судейства соревнований с применением электронной системы судейства.
13. Соревновательная деятельность в системе спортивной подготовки.
14. Система соревнований как упорядоченная совокупность состязаний разного ранга.
15. Общие положения стратегии, тактики и техники соревновательной деятельности.

#### **Примерный перечень вопросов к экзамену:**

1. Физические качества тхэквондиста и их специализированность, как основа совершенствования спортивной техники и проявления двигательных возможностей спортсмена.
2. Характеристика силы, скорости, ловкости, выносливости, гибкости.
3. Классификация общеразвивающих упражнений для развития физических качеств.
4. Взаимосвязь и взаимовлияние упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных качеств.
5. Проявление двигательных качеств тхэквондиста в процессе тренировки и соревнований.
6. Значение силы как физического качества, являющегося основой движений в тхэквондо (статической, динамической, амортизационной, взрывной и т.д.).
7. Основные методы силовой подготовки: использование неопредельных отягощений с предельным числом повторений; использование предельных и около предельных отягощений; использование изометрических (статических) упражнений.
8. Значение скоростных способностей для овладения техникой и тактикой тхэквондо и достижения спортивных результатов.

9. Виды двигательных реакций и их значение в противоборстве с противником.
10. Средства развития быстроты («упражнения на скорость»).
11. Основные методы развития быстроты (повторный, повторно-прогрессирующий, переменный), их характеристика (длительность выполнения упражнений, интенсивность, интервалы отдыха, число повторений, на какие группы мышц, в каких конкретных условиях тренировки и др.).
12. Характеристика ловкости как физического качества, проявляющегося в условиях противоборства тхэквондистов.
13. Скоростно-силовые усилия в приемах тхэквондо.
14. Требования к общей и специальной выносливости тхэквондиста.
15. Координационные способности, свойственные тхэквондистам.
16. Измерения ловкости. Факторы, влияющие на развитие ловкости. Способы развития ловкости. Гибкость и ее измерение.
17. Воспитание гибкости.
18. Значение скоростных способностей для овладения техникой и тактикой тхэквондо и достижения спортивных результатов.
19. Методика развития психологических качеств тхэквондистов.
20. Зависимость эмоциональных процессов и психического состояния тхэквондиста от условий подготовки к соревнованиям, масштаба соревнований, подготовленности спортсмена, состава противников.
21. Волевые качества тхэквондиста, зависимость их проявления в процессе соревнований от уровня подготовленности, взаимоотношений в коллективе, поведения тренера.
22. Методы развития смелости, решительности, находчивости, выдержки, инициативности.
23. Питание и регулирование массы тела тхэквондиста.
24. Особенности регулирования массы тела.
25. Использование физических упражнений как эффективный метод профилактики ожирения.
26. Физиологические особенности снижения массы тела.
27. Источники энергетического обеспечения мышечной деятельности - углеводы, липиды.
28. Фармакологические средства в процессе снижения массы тела.
29. Информационные технологии в тренировочной и соревновательной деятельности тхэквондистов.
30. Современные методы и технологии исследования физической работоспособности тхэквондистов.
31. Современные технологии биомеханических исследований в тхэквондо.
32. Методы и технологии определения морфологического статуса тхэквондистов
33. Методы и технологии определения состояние сердечно-сосудистой системы и систем регуляции сердечного ритма тхэквондистов.
34. Информационные системы и технологии в судействе соревнований.

35. Организация и планирование спортивной подготовки в тхэквондо.
36. Характеристика и особенности структуры системы спортивной подготовки тхэквондистов.
37. Построение плана соревновательной деятельности с учетом закономерностей развития и поддержания спортивной формы, календаря официальных соревнований.
38. Структура соревновательных и тренировочных нагрузок, средства и методы тренировки на этапах спортивной подготовки.
39. Этапное планирование соревновательного и тренировочного процессов. Составление индивидуальных годовых планов.
40. Построение программ тренировочной подготовки. Технология построения больших тренировочных циклов (макро-, мезо- и микроциклы спортивной подготовки).

#### **4 год обучения**

(очное обучение, заочное обучение)

##### **Примерный перечень вопросов к зачету:**

1. Выбор темы. Определение задач. Формулировка названия. Разработка гипотезы. План исследования. Подбор исследуемых.
2. Выбор методов исследования. Подготовка помощников. Оформление документации. Организация условий. Поиск научной информации.
3. Требования к оформлению списка литературы. Общие требования к оформлению.
4. Методы исследований в тхэквондо и их применение в научной работе.
5. Изучение портретов потенциальных противников в соревновательном периоде.
6. Определение психологической устойчивости и мотивации противника на победу.
7. Составление тактико-технических структур для нейтрализации сильных сторон противника.
8. Использование средств спортивной подготовки для закрепления двигательных навыков, для использования в соревновательной модели.
9. Создание и апробирование соревновательной модели в тестовых, контрольных и основных соревнованиях.
10. Основные направления научного поиска для преодоления кризисных явлений современной спортивной практики.
11. Системное понимание организма спортсмена - организм представляет собой нестабильную динамическую систему, для которой характерна нелинейность поведения.
12. Спортивная тренировка как процесс физического воспитания для осуществления конкретной спортивной деятельности.
13. Этапы подготовки: предварительной, начальной специализации, углубленного совершенствования, спортивного долголетия.
14. Особенности соревновательной деятельности тхэквондистов.

15. Составление годового плана подготовки и участия в соревнованиях для различных возрастных групп.

**Примерный перечень вопросов к экзамену:**

1. Анализ изменений в технике, тактике, методике обучения, методике тренировки, правилах соревнований; оборудовании и инвентаре за истекший и предыдущие годы.
2. Факторы достижения высоких спортивных результатов в тхэквондо.
3. Структура и содержание соревновательной деятельности в тхэквондо.
4. Методология анализа основных показателей соревновательной деятельности в тхэквондо.
5. Параметры соревновательной деятельности как основа проектирования тренировочных заданий для совершенствования специальной подготовленности тхэквондиста.
6. Особенности судейства соревнований по тхэквондо и их влияние на содержание подготовки квалифицированных спортсменов.
7. Принципы индивидуализации подготовки тхэквондиста.
8. Модельные показатели соревновательной деятельности в тхэквондо и методика их расчета.
9. Психогигиена, психопрофилактика и психодиагностика в тхэквондо.
10. Применение методов регуляции и саморегуляции психических состояний в процессе соревнований.
11. Психологическая направленность разминки.
12. Основные методики регуляции и саморегуляции психических состояний тхэквондиста.
13. Интегральная подготовка спортсменов высокого класса.
14. Общая характеристика и особенности интегральной подготовки.
15. Основные компоненты, обуславливающие эффективность подготовки спортсменов высокого класса.
16. Принципы и положения концепции подготовки спортсменов в тхэквондо.
17. Формирование и совершенствование индивидуальной, “коронной” техники как главная цель технической подготовки тхэквондистов высшей квалификации.
18. Стабильность и вариативность техники.
19. Особенности совершенствования, сохранения и обновления “коронных” приемов техники тхэквондо.
20. Принципы формирования сложных тактико-технических действий в процессе многолетней тренировки.
21. Методология формирования и совершенствования сложных тактико-технических комплексов.
22. Моделирование сложных тактико-технических комплексов в тхэквондо.

23. Принципы разработки алгоритмов поведения тхэквондистов высокой квалификации в соревновательном поединке.

24. Формирование основ ведения противоборства в различных ситуациях соревновательного поединка.

25. Цель, задачи, средства и методы технико-тактической подготовки спортсменов высшей квалификации.

26. Критерии, определяющие тактическую подготовленность тхэквондистов высшей квалификации.

27. Высокий общий и специальный образовательный и культурный уровень - отличительная черта современного спортсмена высокой квалификации.

28. Средства и методы повышения общего и специального образовательного и культурного уровня в тхэквондо.

29. Система отбора как составная часть общей системы подготовки тхэквондоистов.

30. Роль отбора в подготовке тхэквондистов высшей квалификации.

31. Значение одаренности и способности и их проявления в деятельности тхэквондистов высшей квалификации.

32. Принципы отбора (учет распределения спортивных результатов, объективность оценки и др.). Роль спортивного коллектива в соблюдении принципов отбора.

33. Долгосрочные и промежуточные краткосрочные прогнозы относительно формирования и совершенствования высшего спортивного мастерства в тхэквондо.

34. Цель и задачи перспективного планирования - целенаправленность, педагогически целесообразное и экономное использование учебного времени.

35. Формы перспективного планирования. Документы перспективного планирования. Четырехлетний план подготовки.

36. Составление примерной документации всех видов планирования для тхэквондистов высшей квалификации. Анализ различных видов планирования как средства управления тренировочным и воспитательным процессом подготовки спортсменов высшей квалификации.

37. Особенности контроля и учета спортивного совершенствования тхэквондистов высшей квалификации регистрация тренировочных нагрузок, выполнение индивидуальных планов.

38. Формы учета: журнал, дневник тренера, дневник спортсмена. Анализ данных контроля и учета. Методы коррекции планов спортивного совершенствования на основе данных педагогического контроля.

39. Особенности организации работы в сборных командах. Цели и задачи подготовки спортсменов в сборных командах. Юридическое основание, финансовое и материальное обеспечение, документация.

40. Основы технологии управления спортивной подготовкой в сборных командах. Обеспечение условий для эффективной подготовки спортсменов.

41. Определение индивидуальных особенностей и возможностей спортсменов. Моделирование основных компонентов подготовленности спортсменов.

42. Занятия тхэквондо в системе физического воспитания в вузах и техникумах. Особенности работы по тхэквондо в нефизкультурных вузах и техникумах: задачи и организация, нормы, требования программы.

43. Характеристика контингента занимающихся тхэквондо в вузах и техникумах. Содержание и особенности организации занятий на подготовительном отделении и на отделении спортивного совершенствования.

44. Особенности планирования спортивной работы при наличии контингента с различной спортивной подготовленностью.

45. Основные направления научно-исследовательской работы в сфере физической культуры и спорта.

46. Управление организацией научно-исследовательской работы в отрасли. Система научных грантов и условия участия в научных конкурсах.

47. Информационное обеспечение научно-исследовательской деятельности. Научные журналы. Поиск научной информации в Интернете.

48. Творческая система “тренер-ученик”. Взаимоотношения “тренер-коллектив”. Способы управления коллективом: автократический, либеральный и демократический.

49. Творческая концепция деятельности тренера.

50. Профессионализм тренера как основа реализации творческой концепции подготовки спортсменов высокого класса.

51. Структура и содержание учебно-тренировочной работы в сборных командах.

52. Содержание различных форм комплексного контроля за состоянием спортсменов. Организация работы комплексных научных групп (КНГ).

53. Планирование учебно-тренировочных сборов по подготовке к крупнейшим соревнованиям (длительность, количество участников, задачи, средства и методы работы).

54. Планирование основных мероприятий воспитательной работы в сборных командах.

55. Организационно-методические основы подготовки и проведения спортивно-массовых мероприятий.

56. Структура и содержание работы оргкомитета по проведению мероприятия. План основных разделов работы по подготовке и проведению спортивно-массовых мероприятий.

## **5 год обучения** (заочное обучение)

### **Примерный перечень вопросов к зачету:**

1. Проведение занятий по тхэквондо с педагогическими задачами, характерными для возрастных групп ДЮСШ, ДЮСШОР.

2. Подготовка примерной учебной документации, плакатов, объявлений, наглядных пособий, необходимых для работы в ДЮСШ, СДЮСШОР.
3. Коррекция модели поединка, в зависимости от весовой категории, пола, классификации спортсменов и особенностей арбитра.
4. Управленческие тактические механизмы: пауза, микропауза, замедление, демонстрация начала атаки, демонстрация ложной опережающей защиты для контратаки, маскировка начала действия, пауза - реверсом, остановка реагирования серией угроз.
5. Теоретические основы выявления тактических механизмов достижения успеха.
6. Задачи спортивно-массовой работы среди населения.
7. Доступность занятий тхэквондо для различного контингента.
8. Особенности организации занятий тхэквондо по месту жительства, на предприятиях, в учреждениях, школах, колледжах.
9. Организация показательных выступлений.
10. Обеспечение безопасности, меры предупреждения травм конфликтного взаимодействия тхэквондистов.
11. Тактические механизмы обыгрывания соперника при выполнении атак, контратак, комбинаций и других тактико-технических структур.
12. Игровые тактические механизмы обыгрывания соперника.
13. Изучение игровых тактических механизмов достижения успеха в тхэквондо и применение их в тактико-технических структурах.
14. Популяризация тхэквондо и показательные выступления; их организация и проведение.
15. Демонстрационная техника тхэквондо. Зрелищность тхэквондо без оружия и с оружием.

#### **Примерный перечень вопросов к экзамену:**

1. Принципы формирования сложных тактико-технических действий в процессе многолетней тренировки.
2. Методология формирования и совершенствования сложных тактико-технических комплексов.
3. Моделирование сложных тактико-технических комплексов в тхэквондо.
4. Принципы разработки алгоритмов поведения тхэквондистов высокой квалификации в соревновательном поединке.
5. Формирование основ ведения противоборства в различных ситуациях соревновательного поединка.
6. Цель, задачи, средства и методы технико-тактической подготовки спортсменов высшей квалификации.
7. Критерии, определяющие тактическую подготовленность тхэквондистов высшей квалификации.

8. Высокий общий и специальный образовательный и культурный уровень - отличительная черта современного спортсмена высокой квалификации.

9. Средства и методы повышения общего и специального образовательного и культурного уровня в тхэквондо.

10. Система отбора как составная часть общей системы подготовки тхэквондоистов.

11. Роль отбора в подготовке тхэквондистов высшей квалификации.

12. Значение одаренности и способности и их проявления в деятельности тхэквондистов высшей квалификации.

13. Принципы отбора (учет распределения спортивных результатов, объективность оценки и др.). Роль спортивного коллектива в соблюдении принципов отбора.

14. Долгосрочные и промежуточные краткосрочные прогнозы относительно формирования и совершенствования высшего спортивного мастерства в тхэквондо.

15. Цель и задачи перспективного планирования - целенаправленность, педагогически целесообразное и экономное использование учебного времени.

16. Формы перспективного планирования. Документы перспективного планирования. Четырехлетний план подготовки.

17. Составление примерной документации всех видов планирования для тхэквондистов высшей квалификации. Анализ различных видов планирования как средства управления тренировочным и воспитательным процессом подготовки спортсменов высшей квалификации.

18. Особенности контроля и учета спортивного совершенствования тхэквондистов высшей квалификации регистрация тренировочных нагрузок, выполнение индивидуальных планов.

19. Формы учета: журнал, дневник тренера, дневник спортсмена. Анализ данных контроля и учета. Методы коррекции планов спортивного совершенствования на основе данных педагогического контроля.

20. Особенности организации работы в сборных командах. Цели и задачи подготовки спортсменов в сборных командах. Юридическое основание, финансовое и материальное обеспечение, документация.

21. Основы технологии управления спортивной подготовкой в сборных командах. Обеспечение условий для эффективной подготовки спортсменов.

22. Определение индивидуальных особенностей и возможностей спортсменов. Моделирование основных компонентов подготовленности спортсменов.

23. Занятия тхэквондо в системе физического воспитания в вузах и техникумах. Особенности работы по тхэквондо в нефизкультурных вузах и техникумах: задачи и организация, нормы, требования программы.

24. Характеристика контингента занимающихся тхэквондо в вузах и техникумах. Содержание и особенности организации занятий на подготовительном отделении и на отделении спортивного совершенствования.

25. Особенности планирования спортивной работы при наличии контингента с различной спортивной подготовленностью.

26. Основные направления научно-исследовательской работы в сфере физической культуры и спорта.

27. Управление организацией научно-исследовательской работы в отрасли. Система научных грантов и условия участия в научных конкурсах.

28. Информационное обеспечение научно-исследовательской деятельности. Научные журналы. Поиск научной информации в Интернете.

29. Творческая система “тренер-ученик”. Взаимоотношения “тренер-коллектив”. Способы управления коллективом: автократический, либеральный и демократический.

30. Творческая концепция деятельности тренера.

31. Профессионализм тренера как основа реализации творческой концепции подготовки спортсменов высокого класса.

32. Структура и содержание учебно-тренировочной работы в сборных командах.

33. Содержание различных форм комплексного контроля за состоянием спортсменов. Организация работы комплексных научных групп (КНГ).

34. Планирование учебно-тренировочных сборов по подготовке к крупнейшим соревнованиям (длительность, количество участников, задачи, средства и методы работы).

35. Планирование основных мероприятий воспитательной работы в сборных командах.

36. Организационно-методические основы подготовки и проведения спортивно-массовых мероприятий.

37. Структура и содержание работы оргкомитета по проведению мероприятия. План основных разделов работы по подготовке и проведению спортивно-массовых мероприятий.

### **Примерная тематика курсовых работ**

1. Зарождение и развитие тхэквондо ВТФ в России.
2. Классификация техники в тхэквондо ВТФ.
3. Физическая подготовка тхэквондистов: средства, методы и методики.
4. Психологическая подготовка тхэквондистов: средства, методы и методики.
5. Техническая подготовка тхэквондистов: средства, методы и методики.
6. Тактическая подготовка тхэквондистов: средства, методы и методики.
7. Системный подход в формировании знаний, умений и навыков тхэквондистов.
8. Периодизация спортивной подготовки тхэквондистов.
9. Методы обучения в тхэквондо.
10. Методы научных исследований в тхэквондо ВТФ.
11. Питание и регулирование массы тела тхэквондиста.
12. Структура и содержание соревновательной деятельности в тхэквондо.

13. Особенности судейства соревнований в тхэквондо ВТФ.
14. Принципы индивидуализации подготовки тхэквондиста.
15. Факторы достижения высоких спортивных результатов в тхэквондо.
16. Произвольная тема (в соответствии с темой выпускной квалификационной работы).

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля)**

### **а) Основная литература:**

1. Эпов, О.Г. Основы маневрирования в тхэквондо ВТФ : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101 : рек. умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта / О.Г. Эпов. – М.: Физ. культура, 2009. – 162 с.

2. Шулика, Ю.А. Тхэквондо: Теория и методика: учеб. для СДЮШОР, спортив. фак. пед. ин-тов, техникумов физ. культуры и училищ олимп. резерва: доп. М-вом образования РФ : учеб. для студентов образов. учреждений среднего проф. образования. Т. 1: Спортив. единоборство / под ред. Ю.А. Шулики, Е.Ю. Ключникова. - Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 797 с.

3. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учеб. для завершающего уровня высш. физкультур. образования: доп. Гос. ком. РФ по физ. культуре, спорту и туризму / Л.П. Матвеев. – 4-е изд., испр. и доп. - СПб [и др.]: Лань, 2005. – 378 с.

4. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта : утв. М-вом образования и науки Украины / В.Н. Платонов. – Киев: Олимп. лит., 2004. – 807 с.

5. Туманян, Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие: В 4 кн. Кн. 2: Кинезиология и психология / Туманян Г.С. – М.: Сов. спорт, 1998. – 279 с.

### **б) дополнительная литература:**

1. Эпов, О.Г. Программа для учреждений дополнительного образования тхэквондо (ВТФ) / О.Г. Эпов. – М. : Физкультура и спорт. – 2008. – 109 с.

2. Эпов, О.Г. Разработка программы специальной физической подготовки женской студенческой сборной команды России по тхэквондо ВТФ к XXVI Летней Универсиаде/ О.Г. Эпов // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. – №. 12 (94). – С. 150-154.

3. Эпов, О.Г. Планирование специальной физической подготовки тхэквондисток (ВТФ) высокой квалификации на предсоревновательном этапе /О.Г. Эпов, В.В. Двойченко//Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. – Издательский центр СурГУ. – 2012. – С. 174-177.

4. Эпов, О.Г. Влияние упражнений локально-силовой и аэробной направленности на регуляцию массы тела тхэквондисток / О.Г. Эпов, В.В.

Двойченко // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. – №. 12 (94). – С. 154-157.

5. Эпов, О.Г. Перспективы развития тхэквондо в России в период с 2009-2012 год /О.Г. Эпов//Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2009. – №. 3. – С. 10-13.

6. Эпов, О.Г. Профессиональная программа спортивного судьи на примере спортивных единоборств /О.Г. Эпов//Вестник спортивной науки. – 2007. – С. 8-11.

7. Эпов, О.Г. Анализ технических структур, используемых в боковом маневрировании в тхэквондо /О.Г. Эпов// Вестник спортивной науки. – 2006. – №. 3. – С. 6-10.

8. Эпов, О.Г. Уровень физической подготовки тхэквондистов высокого класса / О.Г. Эпов, Э.П. Назаров // Здоровье и физическая культура: сборник научных трудов. Под общей ред. д.п.н., проф. Губа В.П. – Смоленск: СГИФК. – 2002. – С. 25-27.

9. Эпов, О.Г. Тактика провокационного маневрирования в тхэквондо / О.Г. Эпов, О.Б. Малков, В.А. Иванов // Оценка соревновательной деятельности в единоборствах: материалы III Международной научно-практической конференции, посвящённой памяти профессора Чумакова Е.М. – М.: РИО РГУФК. – 2003. – С. 112-116.

10 . Эпов, О.Г. Действия нападения, применяемые высококвалифицированными тхэквондистами в соревновательных поединках / О.Г. Эпов, Д.П. Кузнецов // Сборник научн.- метод. статей. – М.: СпортУниверПресс. – 2003. – С. 24-34.

11. Эпов О.Г., Кузнецов Д.П., Малков О.Б. Техничко-тактические действия, применяемые в активной обороне тхэквондистами в соревновательных поединках / О.Г. Эпов, Д.П. Кузнецов, О.Б. Малков // Сборник научн.-метод. статей. М.: СпортУниверПресс. – 2003. – С. 34-43.

12. Новиков А. А., Акопян А.О. Анализ соревнований и совершенствование технологии тренировочного процесса в борьбе / А.А. Новиков, А. О. Акопян //Всероссийскому научно-исследовательскому институту физической культуры и спорта 60 лет. М. – 1993. – С.300-314.

13. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры : учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению [032100](#) и специальности [032101](#) : рек. Умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта / А.М. Максименко. - Изд. 2-е, испр. и доп. - М.: Физ. культура, 2009. - 492 с.

14. Селуянов В.Н. Научно-методическая деятельность : учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению 032100, спец. 032101, 032102 : рек. Умо по образованию в обл. физ. культура и спорт / В.Н. Селуянов, М.П. Шестаков, И.П. Космина. - М.: Флинта: Наука, 2005. - 287 с.

#### **в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы.**

1. <http://lib.sportedu.ru/> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РГУФКСМиТ.

2. <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/> - Журнал «Теория и практика физической культуры».
3. <http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/> - Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».
4. <http://lib.sportedu.ru/Press/TPPEVS/> - Журнал «Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта».
5. <http://lib.sportedu.ru/Press/FVS/> - Журнал «Физическое воспитание студентов».
6. <http://lib.sportedu.ru/Annuals/> - Ежегодный сборник статей издательства ФКиС.
7. <http://www.tkd-css.ru/> - Информация о тхэквондо
8. <http://kukkiwon.or.kr/> - Информация о всемирном центре тхэквондо

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

7.1. Мультимедийный класс включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet и подключением к правовой системе «Гарант» (настольная или интернет-версия).

7.2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных<sup>1</sup> и (или) групповых<sup>2</sup> консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

7.3. Спортивный зал РГУФКСМиТ.

Защитные жилеты 15 шт.

Защитные шлемы 10 шт.

Лапы-ракетки 10 шт.

Тяжелые лапы 5 шт.

Научная аппаратура предоставлена НИИ спорта РГУФКСМиТ:

- Велоэргометр MONARK 828,
- Велоэргометр MONARK 894,
- Велоэргометр MONARK 891;
- Газоанализатор CORTEX Metalyzer 3B;
- Пульсометр Polar s810i – 2шт., rs800cx – 2 шт.;
- Весы,
- Каллипер,
- Мульти-суставной силоизмерительный комплекс BIODEx.

Оргтехника (год выпуска):

- DVD-комбо Toshiba SD-26VSR – 2006 г.

---

<sup>1</sup> Указываются при наличии курсовых работ по дисциплине (модулю)

<sup>2</sup> Указываются при наличии экзамена по дисциплине (модулю)

- Стационарный компьютер (монитор 17" Samsung 710 LCD и системный блок) – 2005 г.
- Плеер DVD ВВК – 2007 г.
- Телевизор LCD Sony KDL-32U2000 – 2007 г.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Теория и методика избранного вида спорта (тхэквондо ВТФ)» для студентов 1 курса Института спорта и физического воспитания, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиля «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной формы обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1, 2 семестры.

Форма промежуточной аттестации: 1 семестр – зачёт, 2 семестр – экзамен.

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

#### 1 семестр

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Опрос по теме «Эволюция молодого олимпийского вида спорта тхэквондо ВТФ»	3 неделя	15
2	Опрос по теме «Современное состояние и тенденции развития тхэквондо как олимпийского вида спорта»	6 неделя	15
3	Опрос по теме «История возникновения и общие сведения о пхумсе»	8 неделя	15
4	Опрос по теме «Методика освоения техники выполнения пхумсе»	11 неделя	15
5	Тестирование по пройденному материалу	9-14 недели	10
6	Посещение занятий	В течение семестра	15
7	Зачет	16 неделя	15
<b>ИТОГО</b>			<b>100 баллов</b>

#### 2 семестр

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Опрос по теме «Основные понятия обучения в тхэквондо»	26 неделя	5

2	Опрос по теме «Закономерности обучения»	30 неделя	5
3	Опрос по теме «Принципы обучения»	32 неделя	5
4	Опрос по теме «Методы и средства обучения в тхэквондо»	35 неделя	5
5	Тестирование по теме «Основы методики обучения в тхэквондо»	40 неделя	15
6	Написание реферата	41-42 недели	20
7	Посещение занятий	В течение семестра	15
8	Экзамен	44 неделя	30
<b>ИТОГО</b>			<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимально е кол-во баллов
1	Подготовка доклада по теме 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 (экзамену).

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

К зачету (экзамену) допускается студент, набравший не менее 46 баллов (31 балла), имея возможность, сдав зачет (экзамен) на «отлично», получить оценку D по шкале ECTS.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся экзаменом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Теория и методика избранного вида спорта (тхэквондо ВТФ)» для студентов 2 курса Института спорта и физического воспитания, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиля «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной формы обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3, 4 семестры.

Форма промежуточной аттестации: 3 семестр – зачёт, 4 семестр - экзамен.

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

#### 3 семестр

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа «Терминология и классификация техники тхэквондо»	3 неделя	10
2	Контрольная работа «Биомеханические основы техники тхэквондо»	6 неделя	10
3	Контрольная работа «Основные технические действия в тхэквондо»	8 неделя	10
4	Опрос по теме «Техническая подготовка тхэквондистов»	10 неделя	10
5	Опрос по теме «Тактическая подготовка тхэквондистов»	12 неделя	10
6	Опрос по теме «Основы обучения технико-тактическим действиям»	13 неделя	10
7	Опрос по теме «Основы профессиональной тактико-технической подготовки студентов различными методами обучения»	14 неделя	10
8	Посещение занятий	В течение семестра	15
9	Зачет	15 неделя	15
<b>ИТОГО</b>			<b>100 баллов</b>

#### 4 семестр

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме	Максимальное кол-во баллов
---	--	---------------------------------	----------------------------

		<b>обучения (в неделях)</b>	
1	Опрос по теме «Методика развития физических качеств тхэквондистов»	20 неделя	5
2	Опрос по теме «Методика развития психологических качеств тхэквондистов»	23 неделя	5
3	Опрос по теме «Особенности регулирования массы тела»	25 неделя	5
4	Опрос по теме «Физиологические особенности снижения массы тела»	27 неделя	5
5	Опрос по теме «Фармакологические средства в процессе снижения массы тела»	32 неделя	5
6	Написание реферата	34 неделя	15
7	Итоговое тестирование	38 неделя	15
8	Посещение занятий	В течение семестра	15
9	Экзамен	39 неделя	30
<b>ИТОГО</b>			<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимально е кол-во баллов</b>
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 (экзамену).

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

К зачету (экзамену) допускается студент, набравший не менее 46 баллов (31 балла), имея возможность, сдав зачет (экзамен) на «отлично», получить оценку D по шкале ECTS.

### **V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			

Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A
----------------------	---	---	---	---	---	---

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся экзаменом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Теория и методика избранного вида спорта (тхэквондо ВТФ)» для студентов 3 курса Института спорта и физического воспитания, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиля «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной формы обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5, 6 семестры.

Форма промежуточной аттестации: 5 семестр – зачёт, 6 семестр - экзамен.

### 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)	Максимальное кол-во баллов
1	Опрос по теме «Современные методы и технологии исследования физической работоспособности тхэквондистов»	4 неделя	14
2	Опрос по теме «Современные технологии биомеханических исследований в тхэквондо»	6 неделя	14
3	Опрос по теме «Методы и технологии определения морфологического статуса тхэквондистов»	10-12 недели	14
4	Опрос по теме «Методы и технологии определения состояние сердечно-сосудистой системы и систем регуляции сердечного ритма тхэквондистов»	14 неделя	14
5	Опрос по теме «Информационные системы и технологии в судействе соревнований»	16 неделя	14
6	Посещение занятий	В течение семестра	15
7	Зачет	17 неделя	15
<b>ИТОГО</b>			<b>100 баллов</b>

#### 6 семестр

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Опрос по теме «Построение плана соревновательной деятельности с учетом закономерностей развития и поддержания	20 неделя	5

	спортивной формы, календаря официальных соревнований»		
2	Опрос по теме «Структура соревновательных и тренировочных нагрузок, средства и методы тренировки на этапах спортивной подготовки»	24 неделя	5
3	Опрос по теме «Этапное планирование соревновательного и тренировочного процессов. Составление индивидуальных годовых планов»	29 неделя	5
4	Опрос по теме «Построение программ тренировочной подготовки. Технология построения больших тренировочных циклов (макро, мезо и микроциклы спортивной подготовки)»	33 неделя	10
5	Написание реферата	37 неделя	15
6	Итоговое тестирование	39 неделя	15
7	Посещение занятий	В течение семестра	15
8	Экзамен	40 неделя	30
<b>ИТОГО</b>			<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	5
2	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	5
3	<i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>	5

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету (экзамену).

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

К зачету (экзамену) допускается студент, набравший не менее 46 баллов (31 балла), имея возможность, сдав зачет (экзамен) на «отлично», получить оценку D по шкале ECTS.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
-----------------	-----	-------	-------	-------	-------	--------

Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся экзаменом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Теория и методика избранного вида спорта (тхэквондо ВТФ)» для студентов 4 курса Института спорта и физического воспитания, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиля «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной формы обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7, 8 семестры.

Форма промежуточной аттестации: 7 семестр – зачёт, 8 семестр - экзамен.

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

#### 7 семестр

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Опрос по теме «Методы и методики исследования в тхэквондо»	7 неделя	16
2	Опрос по теме «Методы и методики исследования в тхэквондо»	9-11 неделя	16
3	Опрос по теме «Методы и методики исследования в тхэквондо»	14 неделя	16
4	Опрос по теме «Моделирование соревновательной деятельности и подготовленности в зависимости от индивидуальных особенностей тхэквондистов»	16 неделя	22
5	Посещение занятий	В течение семестра	15
6	Зачет	17 неделя	15
<b>ИТОГО</b>			<b>100 баллов</b>

#### 8 семестр

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Опрос по теме «Управление тренировочным и соревновательным процессами»	23 неделя	5
2	Опрос по теме «Планирование подготовки тхэквондистов»	25 неделя	5
3	Опрос по теме «Организационно-методические особенности подготовки тхэквондистов в ДЮСШ,	28 неделя	5

	СДЮСШОР, ВУЗах»		
4	Опрос по теме «Структура и содержание поединка в тхэквондо»	29 неделя	5
5	Опрос по теме «Управление механизмами разрушения системы управления движениями противника»	30 неделя	5
6	Опрос по теме «Организация и проведение показательных выступлений по тхэквондо»	32 неделя	5
7	Опрос по теме «Организация и проведение занятий по тхэквондо с различным контингентом занимающихся»	33 неделя	5
8	Опрос по теме «Судейство соревнований по тхэквондо»	34 неделя	5
9	Опрос по теме «Особенности организации и проведения различных соревнований по тхэквондо»	35 неделя	5
10	Итоговое тестирование	36 неделя	10
11	Посещение занятий	В течение семестра	15
12	Экзамен	40 неделя	30
<b>ИТОГО</b>			<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	5
2	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	5
3	<i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>	5

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету (экзамену).

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

К зачету (экзамену) допускается студент, набравший не менее 46 баллов (31 балла), имея возможность, сдав зачет (экзамен) на «отлично», получить оценку D по шкале ECTS.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
-----------------	-----	-------	-------	-------	-------	--------

Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся экзаменом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Теория и методика избранного вида спорта (тхэквондо ВТФ)» для студентов 1 курса Института спорта и физического воспитания, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиля «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» заочной формы обучения

### II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1, 2 семестры.

Форма промежуточной аттестации: 1 семестр – зачёт, 2 семестр - экзамен.

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

#### 1 семестр

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Опрос по теме «Эволюция молодого олимпийского вида спорта тхэквондо ВТФ»		15
2	Опрос по теме «Современное состояние и тенденции развития тхэквондо как олимпийского вида спорта»		15
3	Опрос по теме «История возникновения и общие сведения о пхумсе»		15
4	Опрос по теме «Методика освоения техники выполнения пхумсе»		15
5	Тестирование по пройденному материалу		10
6	Посещение занятий		15
7	Зачет		15
<b>ИТОГО</b>			<b>100 баллов</b>

#### 2 семестр

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Опрос по теме «Основные понятия обучения в тхэквондо»		5
2	Опрос по теме «Закономерности обучения»		5
3	Опрос по теме «Принципы обучения»		5

4	Опрос по теме «Методы и средства обучения в тхэквондо»		5
5	Тестирование по теме «Основы методики обучения в тхэквондо»		15
6	Написание реферата		20
7	Посещение занятий		15
8	Экзамен		30
<b>ИТОГО</b>			<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	5
2	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	5
3	<i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>	5

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету (экзамену).

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

К зачету (экзамену) допускается студент, набравший не менее 46 баллов (31 балла), имея возможность, сдав зачет (экзамен) на «отлично», получить оценку D по шкале ECTS.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся экзаменом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Теория и методика избранного вида спорта (тхэквондо ВТФ)» для студентов 2 курса Института спорта и физического воспитания, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиля «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» заочной формы обучения

### II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3, 4 семестры.

Форма промежуточной аттестации: 3 семестр – зачёт, 4 семестр - экзамен.

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

#### 3 семестр

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа «Терминология и классификация техники тхэквондо»		15
2	Контрольная работа «Биомеханические основы техники тхэквондо»		15
3	Контрольная работа «Основные технические действия в тхэквондо»		15
4	Написание реферата		20
5	Посещение занятий		10
6	Зачет		25
<b>ИТОГО</b>			<b>100 баллов</b>

#### 4 семестр

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Опрос по теме «Техническая подготовка тхэквондистов»		10
2	Опрос по теме «Тактическая подготовка тхэквондистов»		10
3	Опрос по теме «Основы обучения технико-тактическим действиям»		10

4	Опрос по теме «Основы профессиональной тактико-технической подготовки студентов различными методами обучения»		10
5	Итоговое тестирование		20
6	Посещение занятий		10
7	Экзамен		30
<b>ИТОГО</b>			<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Подготовка доклада по теме пропущенного занятия	5
2	Написание реферата по теме пропущенного занятия	5
3	Презентация по теме пропущенного занятия	5

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету (экзамену).

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

К зачету (экзамену) допускается студент, набравший не менее 46 баллов (31 балла), имея возможность, сдав зачет (экзамен) на «отлично», получить оценку D по шкале ECTS.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся экзаменом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-	2		3	4	5	

цифровое выражение оценки	Неудовлетворительно		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Теория и методика избранного вида спорта (тхэквондо ВТФ)» для студентов 3 курса Института спорта и физического воспитания, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиля «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» заочной формы обучения

### II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5, 6 семестры.

Форма промежуточной аттестации: 5 семестр – зачёт, 6 семестр - экзамен.

### 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)	Максимальное кол-во баллов
1	Опрос по теме «Методика развития физических качеств тхэквондистов»		10
2	Опрос по теме «Методика развития психологических качеств тхэквондистов»		10
3	Опрос по теме «Особенности регулирования массы тела»		10
4	Опрос по теме «Физиологические особенности снижения массы тела»		10
5	Опрос по теме «Фармакологические средства в процессе снижения массы тела»		10
6	Посещение занятий		15
7	Зачет		35
<b>ИТОГО</b>			<b>100 баллов</b>

#### 6 семестр

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Опрос по теме «Современные методы и технологии исследования физической работоспособности тхэквондистов»		10
2	Опрос по теме «Современные технологии биомеханических исследований в тхэквондо»		10
3	Опрос по теме «Методы и технологии определения		10

	морфологического статуса тхэквондистов»		
4	Опрос по теме «Методы и технологии определения состояния сердечно-сосудистой системы и систем регуляции сердечного ритма тхэквондистов»		10
5	Опрос по теме «Информационные системы и технологии в судействе соревнований»		10
6	Посещение занятий		15
7	Экзамен		35
<b>ИТОГО</b>			<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимально е 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 (экзамену).

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

К зачету (экзамену) допускается студент, набравший не менее 46 баллов (31 балла), имея возможность, сдав зачет (экзамен) на «отлично», получить оценку D по шкале ECTS.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся экзаменом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Теория и методика избранного вида спорта (тхэквондо ВТФ)» для студентов 4 курса Института спорта и физического воспитания, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиля «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» заочной формы обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7, 8 семестры.

Форма промежуточной аттестации: 7 семестр – зачёт, 8 семестр - экзамен.

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

#### 7 семестр

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Опрос по теме «Методы и методики исследования в тхэквондо»		15
2	Опрос по теме «Методы и методики исследования в тхэквондо»		15
3	Опрос по теме «Методы и методики исследования в тхэквондо»		15
4	Опрос по теме «Моделирование соревновательной деятельности и подготовленности в зависимости от индивидуальных особенностей тхэквондистов»		15
5	Посещение занятий		15
6	Зачет		25
<b>ИТОГО</b>			<b>100 баллов</b>

#### 8 семестр

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Опрос по теме «Построение плана соревновательной деятельности с учетом закономерностей развития и поддержания спортивной формы, календаря официальных соревнований»		5
2	Опрос по теме «Структура соревновательных и тренировочных нагрузок, средства и методы		5

	тренировки на этапах спортивной подготовки»		
3	Опрос по теме «Этапное планирование соревновательного и тренировочного процессов. Составление индивидуальных годовых планов»		5
4	Опрос по теме «Построение программ тренировочной подготовки. Технология построения больших тренировочных циклов (макро, мезо и микроциклы спортивной подготовки)»		5
5	Написание реферата		20
6	Итоговое тестирование		15
7	Посещение занятий		15
8	Экзамен		30
<b>ИТОГО</b>			<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	5
2	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	5
3	<i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>	5

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету (экзамену).

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

К зачету (экзамену) допускается студент, набравший не менее 46 баллов (31 балла), имея возможность, сдать зачет (экзамен) на «отлично», получить оценку D по шкале ECTS.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			

Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A
----------------------	---	---	---	---	---	---

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся экзаменом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) «Теория и методика избранного вида спорта (тхэквондо ВТФ)» для студентов 5 курса Института спорта и физического воспитания, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиля «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» заочной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 9, 10 семестры.

Форма промежуточной аттестации: 9 семестр – зачёт, 10 семестр - экзамен.

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

#### 9 семестр

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Опрос по теме «Судейство соревнований по тхэквондо»		15
2	Опрос по теме «Особенности организации и проведения различных соревнований по тхэквондо»		15
3	Написание реферата		20
4	Посещение занятий		15
5	Зачет		35
<b>ИТОГО</b>			<b>100 баллов</b>

#### 10 семестр

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Опрос по теме «Управление тренировочным и соревновательным процессами»		5
2	Опрос по теме «Планирование подготовки тхэквондистов»		5
3	Опрос по теме «Организационно-методические особенности подготовки тхэквондистов в ДЮСШ, СДЮСШОР, ВУЗах»		5
4	Опрос по теме «Структура и содержание поединка в тхэквондо»		5

5	Опрос по теме «Управление механизмами разрушения системы управления движениями противника»		5
6	Опрос по теме «Организация и проведение показательных выступлений по тхэквондо»		5
7	Опрос по теме «Организация и проведение занятий по тхэквондо с различным контингентом занимающихся»		5
8	Итоговое тестирование		15
9	Посещение занятий		15
10	Экзамен		35
<b>ИТОГО</b>			<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимально е 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 (экзамену).

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

К зачету (экзамену) допускается студент, набравший не менее 46 баллов (31 балла), имея возможность, сдав зачет (экзамен) на «отлично», получить оценку D по шкале ECTS.

### **V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся экзаменом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта,  
молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра теории и методики фехтования, современного пятиборья,  
восточных боевых искусств**

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б1.Б.20 Теория и методика избранного вида спорта (тхэквондо ВТФ)»**  
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура  
(код и наименование)

Профиль: «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»  
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, заочная*  
Год набора 2016 г.

Москва – 2016 г.

**1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет: на очном и заочном обучении – 47 зачетных единиц.

**2. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** на очном обучении - 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 семестры, на заочном обучении – 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 семестры.

**3. Цель освоения дисциплины (модуля):** освоить учебно-практический материал, необходимый для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 Физическая культура для работы в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ), училищах олимпийского резерва (УОР) и средних специальных учебных заведениях, владеющих теоретическими знаниями научных достижений в нашей стране и за рубежом и умеющих на практике эффективно воздействовать на ход подготовки спортсменов различного возраста, пола и квалификации.

**4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю):**

В результате освоения дисциплины студент должен обладать следующими компетенциями:

– способностью 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);

– способностью использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста (ОПК-6);

– способностью организовывать и проводить соревнования и осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта (ОПК-8);

– способностью проводить научные исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик (ОПК-11);

– способностью использовать знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта (ПК-8);

– способностью формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у занимающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции (ПК-9);

– способностью реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей занимающихся (ПК-10);

– способностью разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта (ПК-11);

– способностью использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию (ПК-13);

– способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности (ПК-14);

– способностью осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму (ПК-15)

– способностью планировать оснащение физкультурно-спортивной организации соответствующим оборудованием, экипировкой и инвентарем (ПК-26);

- способностью выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта (ПК-28);
- способностью проводить научный анализ результатов исследований и использовать их в практической деятельности (ПК-30).

## 5. Краткое содержание дисциплины (модуля):

### Очная форма обучения

№	Разделы дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1 ГОД ОБУЧЕНИЯ</b>							
1.	История развития тхэквондо	1	6	4	52		Зачет
2.	Техника пхумсе (комплексные упражнения)	1	8	62	111		
Итого за 1 семестр: 243 часа (6,75 з.е.)			14	66	163		
3.	Основы методики обучения в тхэквондо	2	22	78	170		Экзамен
Итого за 2 семестр: 279 часов (7,75 з.е.)			22	78	170	9	
ИТОГО за 1 курс: 522 часа (14,5 з.е.)			36	144	333	9	
<b>2 ГОД ОБУЧЕНИЯ</b>							
4.	Теоретические основы и анализ техники тхэквондо	3	6	16	14		Зачет
5.	Технико-тактическая подготовка тхэквондистов	3	12	56	31		
Итого за 3 семестр: 135 часов (3,75 з.е.)			18	72	45		
6.	Физические и психические качества тхэквондистов	4	8	48	36		Экзамен
7.	Питание и регулирование массы тела тхэквондиста	4	6	24	40		
Итого за 4 семестр: 171 час (4,75 з.е.)			14	72	76	9	
ИТОГО за 2 курс: 306 часов (8,5 з.е.)			32	144	121	9	
<b>3 ГОД ОБУЧЕНИЯ</b>							

8.	Информационные технологии в тренировочной и соревновательной деятельности тхэквондистов	5	16	22	70		Зачет
9.	Организация и планирование спортивной подготовки в тхэквондо	5	12	42	90		
Итого за 5 семестр: 252 часа (7 з.е.)			28	64	160		
9.	Организация и планирование спортивной подготовки в тхэквондо	6	8	52	93		Курсовая работа
Итого за 6 семестр: 162 часа (4,5 з.е.)			8	52	93	9	Экзамен
ИТОГО за 3 курс: 414 часов (11,5 з.е.)			36	116	253	9	
<b>4 ГОД ОБУЧЕНИЯ</b>							
10.	Научно-исследовательская и учебно-методическая работа студентов	7	6	22	72		Зачет
11.	Моделирование и прогнозирование в системе подготовки тхэквондистов	7	2	8	44		
12.	Управление спортивной подготовкой тхэквондистов	7	10	32	56		
Итого за 7 семестр: 252 часа (7 з.е.)			18	62	172		
12.	Управление спортивной подготовкой тхэквондистов	8	12	34	57		Экзамен
13.	Особенности организации судейства соревнований по тхэквондо	8	6	24	56		
Итого за 8 семестр: 198 часов (5,5 з.е.)			18	58	113	9	
ИТОГО за 4 курс: 450 часов (12,5 з.е.)			36	120	285	9	
ИТОГО за весь период обучения: 1692 часов (47 з.е.)			140	524	992	36	

### Заочная форма обучения

№	Разделы дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1 ГОД ОБУЧЕНИЯ</b>							
1.	История развития тхэквондо	1	2	4	60		Зачет

2.	Техника пхумсе (комплексные упражнения)	1	2	4	80		
3.	Основы методики обучения в тхэквондо	2	2	18	143		Экзамен
Итого за 1 курс: 324 часа (9 з.е.)			6	26	283	9	
<b>2 ГОД ОБУЧЕНИЯ</b>							
4.	Теоретические основы и анализ техники тхэквондо	3	2	12	160		Зачет
5.	Технико-тактическая подготовка тхэквондистов	4	4	20	153		Экзамен
Итого за 2 курс: 360 часов (10 з.е.)			6	32	313	9	
<b>3 ГОД ОБУЧЕНИЯ</b>							
6.	Физические и психические качества тхэквондистов	5	2	10	80		Зачет
7.	Питание и регулирование массы тела тхэквондиста	5	2	10	63		
8.	Информационные технологии в тренировочной и соревновательной деятельности тхэквондистов	6	2	10	100		Экзамен
Итого за 3 курс: 288 часов (8 з.е.)			6	30	243	9	
<b>4 КУРС ОБУЧЕНИЯ</b>							
9.	Научно-исследовательская и учебно-методическая работа студентов	7	2	10	60		Зачет
10.	Моделирование и прогнозирование в системе подготовки тхэквондистов	7	2	10	30		
11.	Организация и планирование спортивной подготовки в тхэквондо	8	2	10	225		Курсовая работа Экзамен
Итого за 4 курс: 360 часов (10 з.е.)			6	30	315	9	
<b>5 ГОД ОБУЧЕНИЯ</b>							
12.	Особенности организации судейства соревнований по тхэквондо	9	4	10	80		Зачет
13.	Управление спортивной подготовкой тхэквондистов	9-10	4	28	225		Экзамен
Итого за 5 курс: 360 часов (10 з.е.)			8	38	305	9	
ИТОГО за весь период обучения: 1692 часа (47 з.е.)			32	156	1459	45	

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и  
туризма (ГЦОЛИФК)»



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра теории и методики гандбола**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.Б.20 Теория и методика избранного вида спорта (гандбол)»**

Направление подготовки: 49.03.01 «Физическая культура»

Профиль: «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *заочная*

Год набора 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 (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
теории и методики гандбола

Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
теории и методики гандбола

Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
теории и методики гандбола

Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Составитель:

**Жийяр Марина Владимировна**, д.п.н., доцент, зав. кафедрой ТиМ гандбола  
**Котов Юрий Николаевич**, к.п.н., доцент кафедры ТиМ гандбола  
**Обивалина Мария Сергеевна**, преподаватель кафедры ТиМ гандбола

Рецензент:

**Баталов Алексей Григорьевич**, к.п.н., професоор, зав.каф. ТиМ лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания на коньках

### 1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины (модуля) «Теория и методика избранного вида спорта (гандбол)» – обеспечить освоение учебно-практического материала, необходимого для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 - "Физическая культура" для работы в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ), училищах олимпийского резерва (УОР), и средних специальных учебных заведениях, владеющих теоретическими знаниями научных достижений в нашей стране и за рубежом и умеющих на практике эффективно воздействовать на ход подготовки спортсменов различного возраста, пола и квалификации. Данная дисциплина реализуется на русском языке.

### 2. Место дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (гандбол)» в структуре основной образовательной программы (ООП) бакалавриата

Учебная дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта (гандбол)» относится к профессиональному циклу базовой части основной образовательной программы (ООП) бакалавриата. Особое место данной дисциплины в подготовке бакалавра, обусловлено необходимостью формирования у выпускников современных взглядов, при решении сложных задач в различных ситуациях их спортивно-педагогической деятельности в области современного гандбола.

Исходный уровень для освоения дисциплины определяется требованиями вступительных испытаний при поступлении в университет. Изучение данного курса тесно связано с такими дисциплинами, как спортивно-педагогическое совершенствование, теория и методика физической культуры, теория и методика спорта, психология физической культуры, физиология спорта, биомеханика двигательной деятельности и спортивная метрология, Интернет-технологии в спорте, безопасность жизнедеятельности, восстановление в спорте, врачебный контроль, аналогичные видам современного гандбола виды спорта и др. Формирование профессиональных компетенций завершается в ходе практик. Итоговая оценка сформированности компетенций осуществляется ГИА.

### 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
<b>1</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
<b>ОПК-3</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– принципы и методы обучения в гандболе;</li> <li>– медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся в группах начальной подготовки;</li> <li>– требования стандартов спортивной подготовки в гандболе к проведению занятий с данным контингентом.</li> </ul> <p><i>Уметь:</i></p>	4		

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– применять в профессиональной деятельности положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта;</li> <li>– разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в гандболе с учетом особенностей занимающихся в группах начальной подготовки и требований образовательных стандартов по гандболу.</li> </ul>			
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы теории и методики физической культуры и спорта;</li> <li>– принципы и методы обучения в гандболе;</li> <li>– медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся на тренировочном этапе многолетней подготовки гандболистов;</li> <li>- требования стандартов спортивной подготовки в гандболе к проведению занятий с данным контингентом.</li> </ul>	6		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– применять в профессиональной деятельности положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта;</li> <li>- разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в гандболе с учетом особенностей занимающихся и требований стандарта спортивной подготовки.</li> </ul>			
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы теории и методики физической культуры и спорта;</li> <li>– принципы и методы обучения;</li> <li>– медико-биологические и психолого-педагогические особенности различных категорий занимающихся;</li> <li>требования стандартов спортивной подготовки в гандболе.</li> </ul>	7		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– применять в профессиональной деятельности положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта;</li> <li>- разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в гандболе с учетом особенностей занимающихся и требований стандарта спортивной подготовки.</li> </ul>			
<b>ОПК-6</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы разностороннего развития занимающихся средствами гандбола;</li> <li>принципов построения занятий гандболом оздоровительной направленности</li> </ul>	1		
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе подготовки спортсменов в гандболе;</li> <li>– особенности протекания восстановления при занятиях различными видами гандбола.</li> </ul>	8		

	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– подбирать восстановительные средства, используемые после тренировочных нагрузок в гандболе;</li> <li>- использовать восстановительные средства, при повышенных тренировочных нагрузках в гандболе.</li> </ul>			
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– планированием восстановительных мероприятий в тренировочном процессе гандболистов</li> </ul>			
<b>ОПК-8</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– эволюцию правил соревнований по гандболу;</li> <li>– судейскую терминологию и жесты при проведении соревнований по гандболу;</li> <li>– основные требования к оборудованию, экипировке и инвентарю участников соревнований.</li> </ul>	1		
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– правила соревнований по гандболу;</li> <li>– документы планирования и проведения соревнований по гандболу;</li> <li>– особенности организации и проведения соревнований по гандболу различного уровня;</li> <li>– обязанности организаторов и судей соревнований по гандболу;</li> <li>– основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований по гандболу</li> </ul>	3		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– организовывать и проводить соревнования по гандболу различного уровня;</li> <li>– осуществлять объективное судейство соревнований;</li> <li>– обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований по гандболу</li> </ul>			
<b>ОПК-11</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы научно-методической деятельности в гандболе;</li> <li>– апробированные методики проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в гандболе.</li> </ul>	2		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выявлять актуальные вопросы в теории и практике подготовки гандболистов</li> </ul>	1		
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методы научного анализа и обработки результатов исследований</li> </ul>	4		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– применять апробированные методики проведения научных исследований в сфере физической культуры и спорта;</li> <li>– применять методы обработки результатов исследований, проводить научный анализ результатов исследований</li> </ul>			
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– интерпретировать результаты научных исследований с точки зрения адаптации организма гандболистов к</li> </ul>	6		

	физической активности			
	<i>Уметь:</i> – проводить научный анализ результатов исследований, формулировать и представлять обобщения и выводы	8		
	<i>Владеть:</i> – методикой проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик.			
<b>ПК-8</b>	<i>Знать:</i> – истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки; – санитарно-гигиенические нормы и требования при осуществлении деятельности в сфере физической культуры и спорта.	1		
	<i>Уметь:</i> – использовать на занятиях по гандболу знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки; – соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования в профессиональной деятельности.			
	<i>Владеть:</i> – умениями осуществлять тренерскую деятельность в гандболе с учетом теоретико-методических, медико-биологических и психологических основ спортивной тренировки; – современными технологиями тренировки в гандболе; – умениями соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования, предъявляемые к физкультурно-спортивной деятельности, в том числе – в гандболе.			
<b>ПК-9</b>	<i>Знать:</i> – психологическую характеристику двигательной деятельности в гандболе	4		
	<i>Знать:</i> – методы воспитания у гандболистов моральных принципов честной спортивной конкуренции	5		
	<i>Уметь:</i> – использовать полученные знания в области психологии физической культуры и спорта, в практической работе со спортсменами в целях воспитания моральных принципов честной спортивной конкуренции			
	<i>Владеть:</i> – методами воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции.			
	<i>Знать:</i> – формирования мотивации к занятиям гандболом	8		
<i>Уметь:</i> – использовать полученные знания в области психологии физической культуры и спорта, в практической работе со спортсменами в целях формирования у них мотивации к занятиям гандболом				

	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– умением формировать мотивацию к занятиям гандболом</li> </ul>			
<b>ПК-10</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки в гандболе;</li> <li>– методики отбора и спортивной ориентации в гандболе;</li> <li>– современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей гандболистов.</li> </ul>	6		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– эффективно применять педагогические методы (тесты) при отборе;</li> <li>– определять предрасположенность к занятиям гандболом;</li> <li>– анализировать и прогнозировать спортивную одаренность (способности) ребенка к занятиям гандболом;</li> <li>– использовать антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в гандболе.</li> </ul>			
<b>ПК-11</b>	<p><i>Знать:</i></p> <p>теоретические основы программирования процесса обучения в гандболе</p>	3		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– составлять обучающие программы по гандболу</li> </ul>			
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– составлять типовые недельные и дневные циклы подготовки в гандболе в соответствии с тренировочным этапом многолетней подготовки гандболистов</li> </ul>	6		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– составлять типовые недельные и дневные циклы подготовки в гандболе в соответствии с этапом совершенствования спортивного мастерства гандболистов</li> </ul>	7		
<b>ПК-13</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– содержание и организацию педагогического контроля в гандболе;</li> <li>– актуальные технологии управления состоянием гандболиста</li> </ul>	7		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– разрабатывать комплексы тестов педагогического контроля и организовывать их проведение;</li> <li>– фиксировать, анализировать и обобщать результаты педагогического контроля;</li> <li>– находить организационные решения для коррекции состояния занимающихся гандболом.</li> </ul>			
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– актуальными для современного гандбола технологиями управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию.</li> </ul>			

<b>ПК-14</b>	<i>Знать:</i> – основы теории и методики спортивной тренировки в гандболе; – средства и методы физической, технической и тактической подготовки в гандболе	5			
	<i>Уметь:</i> – совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий по гандболу; – в соответствии с особенностями гандбола демонстрировать технику движений, технико-тактические действия				
<b>ПК-15</b>	<i>Знать:</i> – средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности гандболиста; – эффективные средства и методы индивидуальной спортивной подготовки в гандболе.	7			
	<i>Уметь:</i> – осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности; – сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности				
<b>ПК-26</b>	<i>Знать:</i> – санитарно-гигиенические нормы; – функции и основные принципы подбора инвентаря и экипировки в гандболе	1			
	<i>Уметь:</i> – осуществлять качественный уход за применяемым в профессиональной деятельности оборудованием и инвентарем; – выбирать необходимое оборудование, экипировку, инвентарь, исходя из технических характеристик, грамотно оценивать предлагаемые аналоги				
	<i>Владеть:</i> – навыками безопасной и эффективной работы, качественного ухода за оборудованием и инвентарем				
	<i>Знать:</i> – технологии составления планов оснащения физкультурно-спортивной организации оборудованием, экипировкой и инвентарем для занятий гандболом.		4		
	<i>Уметь:</i> – составлять служебную документацию и технические заявки на приобретение физкультурно-спортивной экипировки, инвентаря, оборудования				
	<i>Владеть:</i> – навыками составления планово-финансовых документов по приобретению оборудования, инвентаря и экипировки для занятий гандболом				
<b>ПК-28</b>	<i>Знать:</i> – основные актуальные вопросы в сфере физической	2			

	культуры и спорта; – принципы организации и проведения научно-исследовательских работ			
	<i>Уметь:</i> – планировать, правильно организовать и провести научный эксперимент по определению эффективности различных видов деятельности в гандболе с использованием апробированных методик			
	<i>Владеть:</i> – навыками дифференцированного подхода к решению (проблематики) возникающих вопросов в современном гандболе			
<b>ПК-30</b>	<i>Знать:</i> – методологии исследовательской деятельности в современном гандболе	4		
	<i>Уметь:</i> – проводить научно-обоснованную оценку имеющихся результатов исследования; – использовать методы педагогической, психологической и функциональной диагностики, изучать коллектив и индивидуальные особенности занимающихся гандболом.	6		
	<i>Владеть:</i> – опытом научного анализа и применения научных данных в практической деятельности	8		

#### 4. Структура и содержание дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (гандбол)»

##### 4.1 Заочная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет 47 зачетных единиц, экзамены – 45 часов, аудиторных занятий – 188 часов, самостоятельная работа студентов – 1459 часов.

Условные обозначения: Л – лекции; П – практические занятия (семинары, зачеты, учебно-методическая и учебная практика); СРС – самостоятельная работа студентов (в числителе – кол-во часов работы под наблюдением преподавателя, в знаменателе – без преподавателя).

№	Разделы (модули) дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (гандбол)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
I курс	<b>Всего 1 курс: 282 часа (8,5 з. е.)</b>	<b>1</b>	<b>6</b>	<b>26</b>	<b>283</b>		
1	Раздел 1. Общие вопросы гандбола (0,5 зачетных единиц – 18	1	2	12	184		

	часов)						
2	1.1. Введение в дисциплину	1		2	34		Устный опрос
3	1.2. Гандбол как олимпийский вид спорта и эффективное средство оздоровления населения	1		2	52		Реферат
4	1.3. Классификация, систематика и терминология	1	2	4	66		Письменный отчет
5	1.4. Национальные и международные федерации по гандболу: структура, функции, деятельность	1		4	32		Презентация
	<b>Всего за 1 семестр: 154 часа</b>		<b>2</b>	<b>12</b>	<b>184</b>		
6	<b>Раздел 2. Структура и содержание соревновательной деятельности в гандболе (2,5 зачетных единиц – 90 часов)</b>	1	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>185</b>		
7	2.1. Общая характеристика игры	1		2	16		Тестирование
8	2.2. Многоуровневая структура и содержание соревновательной деятельности в гандболе	1		2	16		Отчет по практическим заданиям
9	2.3. Требования соревновательной деятельности к физическим качествам гандболиста	1	2	2	14		Письменный отчет по индивидуальным заданиям, реферат
10	2.4. Требования соревновательной деятельности к психическим и личностным качествам гандболиста	1		2	16		Отчет по практическим заданиям
11	2.5. Понятие о соревновательной нагрузке в гандболе	1		2	25		Практическое задание
12	2.6. Техника игры: - основные понятия и классификация техники	1	2	4	12		Тестирование
	<b>Всего за 2 семестр:</b>		<b>4</b>	<b>14</b>	<b>99</b>	9	Экзамен
	<b>Всего 2 курс: 338 часов (12 з.е.)</b>		<b>6</b>	<b>32</b>	<b>313</b>	9	
13	<b>Раздел 3. Основы методики обучения, воспитания и</b>	1	<b>4</b>	<b>16</b>	<b>142</b>		

	<b>тренировки в гандболе (1,5 зачетная единица – 56 часов)</b>						
<b>14</b>	3.1. Общая характеристика организации и методики обучения, воспитания и тренировки в гандболе	1	2	2	32		Контрольная работа
<b>15</b>	3.3. Методика обучения командам и распоряжениям, построениям и перестроениям	1		2	16		План-конспект, контрольное занятие
<b>16</b>	3.4. Методика обучения общеразвивающим, общеподготовительным и подводящим упражнениям	1		4	32		План-конспект, контрольное занятие
<b>17</b>	3.5. Игры и игровые упражнения в обучении, воспитании физических качеств и тренировке в гандболе	1		4	32		План-конспект, контрольное занятие
<b>18</b>	3.6. Методика организации и проведения различных форм занятий по гандболу	1	2	4	30		Методический семинар
	<b>Всего за 3 семестр</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>16</b>	<b>142</b>		Зачет
<b>19</b>	<b>Раздел 4. Правила игры, организации и проведения соревнований по гандболу (4 зачетных единиц – 144 часа)</b>	<b>2</b>		<b>8</b>	<b>125</b>		
<b>20</b>	4.1. Основные положения Правил соревнований по гандболу	2	2	2	23		Тестирование по
<b>21</b>	4.2. Правила организации и методика проведения соревнований по гандболу	2		2	25		Тестирование, контрольное занятие по жестам судей
<b>22</b>	4.3. Методика судейства соревнований по гандболу	2		2	25		тестирование, отчет по практическим заданиям
<b>23</b>	4.6. Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по гандболу	2		2	52		Отчет о судействе соревнований по гандболу (зачетное судейство)

24	<b>Раздел 10. Основы научно-исследовательской Деятельности (3,5 з.е. -</b>	2		8	46		
25	10.1. Задачи и организация НИР в гандболе	2		4	23		Реферат, письменный отчет по индивидуальным заданиям
26	10.2. Метод анализа и оформление литературно-документальных источников	2		4	23		Список источников литературы (25 работ)
	<b>Всего за 4 семестр: 270 часов (7,5 зачетных единиц)</b>		2	16	171	9	<b>Экзамен</b>
	<b>Всего за 2 курс: 394 часа (12 зачетных единиц)</b>		6	32	313	9	
3 курс	<b>Всего за 5 семестр: 138 час (4,75 з.е.)</b>		2	16	144		
27	<b>Раздел 1. Общие вопросы гандбола (0,5 зачетных единиц – 18 часов)</b>	3		2	32		
28	Актуальные вопросы развития гандбола в России и в мире	3		2	14		Презентация
29	Спортивные достижения национальных и клубных команд России	3			18		Письменный отчет
30	<b>Раздел 2. Структура и содержание соревновательной деятельности в гандболе – 54 часа (1,5 з.е.)</b>	3	2	4	50		
31	Техника игры: - техника полевого игрока - техника игры вратаря	3	2	4	50		Тестирование Практическое задание
32	<b>Раздел 3. Основы методики обучения, воспитания и тренировки в гандболе 72 часа (2 з.е.)</b>	3		10	62		
33	3.2. Теоретические основы обучения	3		2	16		Тестирование

	двигательным действиям						
34	3.7. Методика обучения приемам и технике игры полевого игрока	3		4	23		Отчет по практическим заданиям Зачетное занятие
35	3.8. Методика обучения приемам и технике игры вратаря	3		4	23		Опрос Отчет по практическим заданиям
	<b>Всего за 5 семестр: 171 час (4,75 з.е.)</b>		<b>2</b>	<b>16</b>	<b>144</b>		<b>Зачет</b>
	<b>Всего за 6 семестр: 198 час (5,5 з.е.)</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	<b>99</b>	<b>9</b>	
36	<b>Раздел 4. Правила игры, организации и проведения соревнований по гандболу (18 часов – 0,5 з.е.)</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>14</b>		
37	4.4. Особенности судейства соревнований по пляжному и мини-гандболу	4	2	2	14		Решение практических задач
38	<b>Раздел 8. Спортивно-массовая работа по гандболу</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>14</b>		
39	8.1. Гандбол в системе физического воспитания	4	2	2	14		Письменный отчет
40	<b>Раздел 9. Материально-техническое, кадровое и информационное обеспечение подготовки в гандболе</b>	<b>4</b>		<b>6</b>	<b>48</b>		
41	9.1. Оборудование и инвентарь в подготовке гандболистов	4		2	16		Перечень оборудования и инвентаря
42	9.2. Спортивные сооружения для занятий гандболом	4		2	16		Презентация
43	9.3. Нестандартное спортивное оборудование в тренировке гандболиста	4		2	16		Презентация

44	<b>Раздел 10. Основы научно-исследовательской деятельности</b>	4		4	23		
45	10.3. Зарождение и развитие прикладных научных исследований в гандболе	4		4	23		Письменный и устный опрос
	<b>Всего за 6 семестр: 171 час (4,75 з.е.)</b>	4	4	14	99	9	Экзамен
	<b>Всего за 3 курс: 342 часа (9,5 з.е.)</b>		6	30	243	9	
3 курс	<b>Всего за 7 семестр: 162 часа (4,5 з.е.)</b>		2	14	164		
46	<b>Раздел 1. Общие вопросы гандбола – 9 часов (0,25 з.е.)</b>	5	-	2	16		
47	1.5. Актуальные вопросы развития гандбола в России и в мире	5	-	2	7		Письменный отчет
48	1.6. Спортивные достижения национальных и клубных команд России	5	-		9		Аналитический отчет
49	<b>Раздел 2. Структура и содержание соревновательной деятельности в гандболе (54 часа - 1,5 з.е.)</b>	5	2	4	84		
50	2.7. Тактика игры: - основные понятия и классификация - тактика полевого игрока - тактика игры вратаря	5	2	4	84		Тестирование Практическое задание
51	<b>Раздел 3. Основы методики обучения, воспитания и тренировки в гандболе - 59 час (1,5 з.е.)</b>	5		8	64		
52	3.9. Методика обучения тактическим действиям полевого игрока	5		4	32		Практическое задание Зачетное занятие
53	3.10. Методика обучения тактическим	5		4	32		Практическое задание

	действиям вратаря						Зачетное занятие
	<b>Всего за 7 семестр: 126 часов (3,5 з.е.)</b>		<b>2</b>	<b>14</b>	<b>164</b>		<b>Зачет</b>
<b>54</b>	3.11. Специальное оборудование и методики его применения в процессе обучения и тренировки гандболиста	<b>6</b>	2	4	87		Перечень специализированного оборудования
<b>55</b>	3.12. Профессионально-педагогическая деятельность тренера по гандболу	<b>6</b>	2	4	87		Практическое задание
<b>56</b>	<b>Раздел 4. Правила игры, организации и проведения соревнований по гандболу (18 часов – 0,5 з.е.)</b>	<b>6</b>		<b>8</b>	<b>64</b>		
<b>57</b>	Электронно-компьютерные и информационные технологии в судействе соревнований по гандболу	<b>6</b>		8	28		Зачетное занятие по работе в качестве статиста
	<b>Всего за 8 семестр 144 часа</b>		<b>4</b>	<b>16</b>	<b>151</b>	<b>9</b>	Экзамен
	<b>Всего за 4 курс: 270 часов (9 з.е.)</b>		<b>6</b>	<b>30</b>	<b>315</b>	<b>9</b>	
<b>58</b>	<b>Раздел 5. Система подготовки в гандболе (81 часа – 2,25 з.е.)</b>	<b>9</b>	<b>2</b>	<b>12</b>	<b>94</b>		
<b>59</b>	5.1. Цель, задачи и содержание системы подготовки в гандболе	<b>9</b>		2	16		<b>Опрос</b>
<b>60</b>	5.2. Разделы подготовки в тренировке гандболистов: - физическая; - техническая; - тактическая; - морально-волевая и психическая; - интегральная (игровая)	<b>9</b>	2	4	12		Практическое задание Тестирование Практическое задание

<b>61</b>	5.3. Понятие о системе тренировки и соревнований в гандболе	<b>9</b>		2	16		<b>Практическое задание</b>
<b>62</b>	5.4. Система средств восстановления и повышения спортивной работоспособности в гандболе	<b>9</b>		2	34		Практическое задание
<b>63</b>	5.5. Система контроля в гандболе	<b>9</b>		2	16		
<b>64</b>	<b>Раздел 6. Система многолетней подготовки гандболистов (36 часов – 1 з.е.)</b>	<b>9</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>48</b>		
<b>65</b>	<b>Раздел 10. Основы научно-исследовательской деятельности (18 часов – 0,5 з.е.)</b>	<b>9</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>16</b>		
<b>66</b>	10.3. Требования к курсовой работе и методика подготовки	<b>9</b>	<b>-</b>	2	8		
<b>67</b>	10.4. Основные направления актуальных исследований в теории и методике гандбола	<b>9</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	8		
<b>5 курс</b>	<b>Всего за 9 семестр: 180 часов (5 з.е.)</b>		<b>4</b>	<b>18</b>	<b>158</b>		
<b>71</b>	<b>Раздел 6. Система многолетней подготовки гандболистов (72 часа - 2 з.е.)</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>48</b>		
<b>72</b>	6,5. Система отбора и спортивной ориентации в гандболе	<b>10</b>	2		16		Письменный отчет Практическое задание
<b>73</b>	6.6. Воспитательная работа в процессе многолетней подготовки	<b>10</b>			18		Практическое задание
<b>74</b>	6.7. Медико-биологическое и научно-методическое сопровождение многолетней подготовки	<b>10</b>		2	7		Практическое задание Практическое задание

	гандболистов						
75	6.10. Система средств восстановления и повышения спортивной работоспособности гандболистов	10		2	7		Практическое задание Тестирование Практическое задание
76	<b>Раздел 7. Управление в системе подготовки гандболистов 90 часов – 2,5 з.е.)</b>	10	2	6	48		
77	Оперативное, текущее и перспективное планирование тренировки гандболистов	10		2	7		<b>Письменный опрос</b> <b>Практическое задание</b>
78	Педагогический, медицинский контроль в подготовке гандболистов	10	2		7		Письменный опрос
79	Оперативный, текущий и этапный контроль в подготовке гандболистов	10			10		Практическое задание
80	Моделирование и прогнозирование в процессе подготовки гандболистов	10		2	7		Письменный опрос
81	Управление игроком и командой в тренировке и соревнованиях	10		2	7		Практическое задание
82	Биологические особенности женского организма в построении тренировки гандболисток	10			10		Письменный опрос
83	<b>Раздел 8. Спортивно-массовая работа по гандболу – 18 часов (0,5 з.е.)</b>	10		2	7		
	Мини-гандбол и street-гандбол	10		2	2		
	Пляжный гандбол	10			2		Письменный отчет
	Организация гандбольных	10			3		Практическое задание (сценарий)

	праздников и фестивалей						
	<b>Раздел 9. Материально-техническое, кадровое и информационное обеспечение подготовки в гандболе (54 часа – 1,5 з.е.)</b>	<b>10</b>		<b>4</b>	<b>23</b>		
	Общее руководство и финансирование физкультурно-спортивной деятельности в сфере гандбола	10		2	7		Устный опрос
	Система подготовки кадров и специалистов по гандболу	10		2	7		Презентация
	Система переподготовки кадров и повышения квалификации тренерских кадров по гандболу	10			9		Семинар
	<b>Раздел 10. Основы научно-исследовательской деятельности – 81 час (2,25 з.е.)</b>	<b>10</b>		<b>4</b>	<b>14</b>		
	10.5. Современные методы и методики проведения исследований в гандболе	10		2	7		Отчет о результатах проведения исследования
	10.6. Этапы выполнения выпускной квалификационной работы	10		2	7		• Предварительная защита ВКР Презентация
	<b>Всего за 10 семестр: 257 часов (3 з.е.)</b>		<b>4</b>	<b>20</b>	<b>147</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
	<b>Всего за 5 курс: 154 часа (9 з.е.)</b>		<b>8</b>	<b>38</b>	<b>305</b>	<b>9</b>	

Один семестровый экзамен выражается 1 зачётной единицей 3 дня подготовки и 1 день на экзамен.

## **5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта (гандбол)»**

**5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (Приложения к рабочей программе дисциплины)**

**5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине**

**5.3. Содержание зачетных требований для студентов в I семестре очной формы обучения:**

### **5.3.1. Контрольные вопросы и практические задания для текущего контроля знаний студентов 1 курса**

1. «Теория и методика гандбола» как профилирующая дисциплина в подготовке специалистов по гандболу по направлению 49.03.01 «Физическая культура».
2. Этапы развития гандбола как олимпийского вида спорта.
3. Спортивные достижения национальных команд по гандболу на Олимпийских играх и чемпионатах мира.
4. Разновидности гандбола и их краткая характеристика – гандбол 11х11, 7х7, мини-гандбол, стрит-гандбол, пляжный гандбол.
5. Структура, функции и деятельность международной федерации гандбола (ИГФ-ИHF).
6. Основные направления деятельности европейской федерации гандбола (ЕГФ – EHF).
7. Структура и основные направления деятельности национальных федераций по гандболу (на примере одной из федераций).
8. Основные понятия в «Теории и методике гандбола» как учебной дисциплине.
9. Значение понятийного аппарата и терминологии в профессиональной деятельности специалистов по гандболу.
10. Общая характеристика игры в гандбол.
11. Многоуровневая структура соревновательной деятельности в гандболе.
12. Содержание соревновательной деятельности в гандболе.
13. Структура соревновательной деятельности в гандболе.

14. Требования соревновательной деятельности к физическим качествам гандболиста.
15. Формы проявления гандболистами в игре силовых способностей.
16. Скоростные способности гандболиста – характеристика, значение в игровой деятельности.
17. Выносливость, ее виды и значение в игровой деятельности гандболистов.
18. Требования к гибкости гандболистов, предъявляемые условиями их соревновательной деятельности.
19. Понятие о двигательно-координационных способностях, демонстрируемых гандболистами в условиях игры.
20. Методики контроля и оценки скоростных способностей гандболистов.
21. Методики контроля и оценки двигательно-координационных способностей детей школьного возраста, занимающихся гандболом.
22. Скоростно-силовые способности гандболиста – методики контроля и способы оценки.
23. Способы оценки общих силовых способностей гандболистов.
24. Требования соревновательной деятельности к психическим и личностным качествам гандболиста.
25. Педагогические показатели соревновательной нагрузки в гандболе.
26. Физиологические показатели соревновательной нагрузки в гандболе, их общая характеристика.
27. Классификация техники в гандболе.
28. Общая характеристика организации и методики обучения, воспитания и тренировки в гандболе.
29. Общая характеристика учебно-тренировочного процесса в гандболе.
30. Основные педагогические закономерности процесса обучения в гандболе.
31. Методики обучения командам и распоряжениям, построениям и перестроениям в тренировке юных гандболистов.
32. Общеразвивающие, общеподготовительные и подводящие упражнения в тренировке гандболистов.
33. Различные формы занятий в учебно-тренировочном процессе гандболистов.
34. Роль подвижных игр в воспитании физических качеств гандболистов.
35. Роль правил соревнований и их изменений в развитии гандбола как вида спорта.

### **5.3.2. Контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации (зачета) студентов 1 курса**

1. Гандбол как эффективное средство оздоровления населения.
2. Гандбол в общеобразовательной школе.
3. Структура соревновательной деятельности в гандболе.
4. Содержание соревновательной деятельности в гандболе.
5. Требования соревновательной деятельности к личностным и психическим качествам гандболиста.
6. Физиологические показатели физической нагрузки гандболиста.
7. Психическая напряженность игровой деятельности в гандболе.
8. Классификации техник игры полевого игрока.
9. Классификация техники игры вратаря.
10. Сенситивные (благоприятные) возрастные периоды развития приоритетных физических качеств гандболистов и гандболисток.
11. Специфика подготовки мест занятий на различных этапах подготовки гандболистов.
12. Требования к обеспечению безопасности занимающихся во время проведения занятий.
13. Методика комплексного использования словесных, наглядных и практических методов обучения.
14. Формы организации и проведения занятий по гандболу.
15. Основные положения правил соревнований по гандболу.
16. Классификация международных и всероссийских соревнований по гандболу.
17. Основные документы планирования и проведения соревнований по гандболу.
18. Требования к подготовке протоколов соревнований по гандболу.
19. Возрастные категории участников соревнований по гандболу.
20. Состав судейской бригады и функции каждого участника в соревнованиях по гандболу.
21. Основные способы и системы проведения соревнований по гандболу.
22. Организация и судейство соревнований по гандболу.
23. Значение НИР в системе подготовки специалистов по гандболу.

### **5.3.3. Контрольные вопросы и практические задания для контроля самостоятельной работы студентов 1 курса**

1. Характеристика разделов программного материала дисциплины.

2. Выполнение практических заданий по выявлению уровня развития двигательных способностей гандболистов.

3. Требования к подготовке и методики измерения физической подготовленности гандболистов.

4. Основные способы контроля физической подготовленности детей школьного возраста, занимающихся гандболом.

5. Методические приемы начального обучения навыкам подготовки мест занятий.

6. Подготовка к проведению подготовительной части урока с разработкой соответствующих планов-конспектов.

7. Разработка документов планирования и проведения соревнований.

8. Подготовка мест занятий и спортивного инвентаря при проведении учебно-тренировочных занятий различной направленности с юными и квалифицированными гандболистами.

9. Разработка сметы расходов на проведение соревнований и обоснование каждой статьи расходов.

10. Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по гандболу.

11. Техническое самосовершенствование в специально-подготовительных средствах.

12. Ознакомление с оборудованием гандбольного зала (в том числе по проспектам, материалам в Интернете, другим публикациям).

13. Методика практической реализации мероприятий по предупреждению травм в течение всего периода многолетней подготовки гандболистов.

14. Деятельность официальных лиц на всероссийских и международных соревнованиях: технического делегата, комиссара матча, инспектора, главного судьи.

### **5.3.5. Тематика рефератов**

1. Задачи и структура дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (гандбол)».

2. Основные способы и системы проведения соревнований по гандболу.

3. Подготовка мест учебно-тренировочных занятий различной направленности с юными и квалифицированными гандболистами.

4. Сенситивные (благоприятные) возрастные периоды развития приоритетных физических качеств гандболистов и гандболисток.

5. Состав судейской бригады и функции каждого участника в соревнованиях по гандболу.
6. Физиологические показатели физической нагрузки гандболиста.
7. Психическая напряженность игровой деятельности в гандболе.
8. Классификации техники игры полевого игрока.
9. Классификация техники игры вратаря.
10. Общеразвивающие, общеподготовительные и подводящие упражнения в тренировке гандболистов.
11. Основные виды и способы контроля физической подготовленности детей школьного возраста, занимающихся гандболом.
12. Формы организации и проведения занятий по гандболу.
13. Классификация международных и всероссийских соревнований по гандболу.
14. Педагогические закономерности процесса обучения в гандболе.
15. Место судей на площадке, их взаимосвязь во время судейства, жестикуляция, взаимосвязь с секретарским аппаратом.

### **5.3.4. Примерный перечень вопросов к экзамену для студентов 1 курса**

1. Гандбол как олимпийский вид спорта: история и современность.
2. Классификация техники нападения (перемещения).
3. Компоненты спортивной борьбы. Общее понятие о технике, тактике, стратегии. Игровые и поведенческие действия.
4. Национальные и международные федерации по гандболу – их роль и значение в развитии гандбола как вида спорта.
5. Классификация техники защиты (перемещения).
6. Переменный и ситуационный характер игровой деятельности в гандболе (быстрая смена игровых ситуаций, лимит времени на решение игровых задач, высокая степень требований к точности движений).
7. Национальные и международные федерации по гандболу, их структура и виды деятельности.
8. Классификация техники вратаря (перемещения).
9. Требования к силовым способностям гандболистов. Способы и формы проявления силовых способностей в игре: собственно силовые, скоростно-силовые способности, силовая выносливость и другие.
10. Основные понятия техники гандбола.
11. Общая характеристика соревновательной деятельности в гандболе.

12. Общая характеристика игры в гандбол. Игра как процесс противоборства двух сторон – противоборство нападения и защиты, атакующего и обороняющегося игрока, атакующего игрока и вратаря.
13. Требования к скоростным способностям гандболиста. Компоненты скоростных способностей гандболистов: латентное время двигательных реакций, скорость одиночного движения, частота движения, способность к стартовому ускорению.
14. Состав судейской бригады в официальных соревнованиях по гандболу.
15. Быстрота двигательной реакции и ее виды. Их характеристика и значимость для успешной игровой деятельности.
16. Место судей и их взаимосвязь во время судейства.
17. Содержание соревновательной деятельности гандболистов в информационном аспекте: восприятие среды, поведения противников и партнеров, динамики собственного состояния и действий; анализ полученной информации в сопоставлении с прежним опытом и целью соревнований.
18. Этапы развития гандбола как олимпийского вида спорта.
19. Многоуровневая структура соревновательной деятельности в гандболе.
20. Методика судейства соревнований по гандболу.
21. Требования к гибкости гандболиста. Активная и пассивная гибкость. Основные факторы, определяющие степень гибкости.
22. Основные виды построений и перестроений, применяемых в занятиях с гандболистами.
23. Требования к выносливости гандболиста. Общая и специальная выносливость. Тренировочная и соревновательная выносливость.
24. Научные принципы классификации техники. Понятия и принципы деления на «разделы», «приемы», «способы», «разновидности», «условия выполнения».
25. Основные команды и распоряжения, применяемые тренером гандбольной команды на тренировочных занятиях и соревнованиях.
26. Основные положения правил игры в гандбол.
27. Требования, предъявляемые соревновательной деятельностью к двигательным способностям гандболиста. Понятие о физических качествах, необходимых гандболистам в игре.
28. Понятие о соревновательной нагрузке в гандболе.
29. Союз гандболистов России (федерация гандбола): структура и организация работы.
30. Классификация техники нападения (владение мячом).

31. Методика обучения командам и распоряжениям в гандболе.
32. Классификация техники защиты (противодействие владению мячом).
33. Требования к двигательнo-координационным способностям гандболиста. Координационная сложность двигательных действий и точность движений. Равновесие – динамическое и статическое.
34. Методика обучения построениям и перестроениям в тренировке юных гандболистов.
35. Способы оценки силовых способностей гандболистов.
36. Классификация техники вратаря (противодействие и овладение мячом).
37. Методика обучения общеразвивающим упражнениям.
38. Основные документы, регламентирующие деятельность Союза гандболистов России.
39. Способы и методики определения уровня развития скоростных способностей гандболистов разного возраста и спортивной квалификации.
40. Характеристика физических качеств гандболиста – гибкость.
41. История возникновения и развития игры (третий этап).
42. Определение понятий «классификация», «систематика», терминология». Развитие и основные принципы построения классификации и систематики; требования, предъявляемые к классификации.
43. Место судей и их взаимосвязь во время судейства.
44. Подвижные игры в воспитании физических качеств гандболиста.
45. Союз гандболистов России (федерация гандбола) – направления деятельности и документы.
46. Техника перемещений игрока в защите – общая характеристика.
47. Игры и игровые упражнения в тренировке гандболистов высокой квалификации.
48. Классификация техники нападения.
49. Состав судейской бригады.
50. Игры и игровые упражнения в тренировке юных гандболистов – их роль и функции.
51. Классификация техники вратаря.
52. История развития гандбола 11x11 в России.
53. Основные термины в гандболе. Значение знания понятийного аппарата и терминологии в профессиональной деятельности специалиста по гандболу.

54. Стретчинг в системе тренировки гандболиста. Особенности проведения занятий по системе стретчинга.
55. Основные понятия техники гандбола.
56. Общая характеристика тренировки в гандболе.
57. «Положение о соревновании» – основной документ, регламентирующий порядок организации и проведения, условия участия и финансирования конкретного соревнования.
58. Упражнения на гибкость и подвижность суставов на месте, в положении сидя, лежа. Упражнения на гибкость с партнером. Упражнения на гибкость с предметами.
59. Психическая напряженность игровой деятельности гандболистов. Различные эмоциональные состояния гандболистов в ходе матчей. Предстартовые состояния гандболистов.
60. Подвижные игры и упражнения для воспитания быстроты гандболистов.
61. Разрядные требования и нормативы по технике игры для присвоения спортивных разрядов, звания мастера спорта, звания мастера спорта международного класса, звания заслуженного мастера спорта.
62. Классификация техники защиты.
63. Основные разделы содержания «Правил соревнований по гандболу».
64. Классификация гандболистов по возрастным группам и уровню спортивной подготовленности. Значение Единой всероссийской спортивной классификации и этапы ее развития.
65. Типовые упражнения для воспитания ловкости.
66. Комплекс общеразвивающих упражнений, применяемых в тренировке гандболистов, общая характеристика и назначение.
67. Требования игры к двигательным и функциональным возможностям гандболиста. Энергообеспечение процесса игры.
68. Специально-подготовительные упражнения в тренировке гандболистов, их общая характеристика и роль в становлении спортивного мастерства.
69. Соревнования по гандболу как составная часть процесса подготовки. Педагогическое значение соревнований.
70. Функциональные обязанности членов судейской бригады.
71. Разновидности гандбола (гандбол 7х7, мини-гандбол, пляжный гандбол, street-гандбол) – их общая характеристика.
72. Подвижные игры в воспитании силовых способностей гандболистов.
73. Техника перемещений вратаря – общая характеристика.

74. Организационные основы проведения занятий по гандболу – урочные и неурочные формы, самостоятельные занятия.

75. Виды сбивающих факторов, которые могут оказывать негативное воздействие на психоэмоциональное состояние, и готовность гандболистов к игре.

76. Методика судейства соревнований по гандболу.

77. Система важнейших отечественных и международных соревнований по гандболу.

78. Педагогические способы изучения эмоционального состояния игроков перед матчем. Методы и методики изучения свойств личности гандболистов.

79. Педагогические показатели соревновательной нагрузки гандболиста (количество выполняемых в игре приемов, преодолеваемое расстояние и др.).

80. Упражнения для воспитания гибкости.

81. Формы организации и проведения занятий. Преимущественная направленность учебных, учебно-тренировочных, тренировочных и контрольных занятий.

#### **5.4.1. Контрольные вопросы и практические задания для рубежного контроля знаний студентов 2 курса**

1. Классификация техники полевого игрока.
2. Техника игры полевого игрока – общая характеристика.
3. Техника игры полевого игрока в нападении.
4. Техника игры полевого игрока в защите.
5. Техника перемещений полевого игрока в нападении.
6. Техника владения мячом.
7. Техника перемещений полевого игрока в защите.
8. Виды перемещений полевого игрока в защите.
9. Техника игры вратаря.
10. Закономерности обучения двигательным действиям: физиологические, психологические, педагогические.
11. Методические особенности обучения технике ловли мяча.
12. Методические особенности обучения технике перемещений игроков в нападении.
13. Методические особенности обучения технике перемещений игроков в защите.
14. Методические особенности обучения технике передачи мяча.
15. Методические особенности обучения опорному броску.
16. Последовательность в обучении технике броска в прыжке.
17. Методические особенности обучения обманным действиям (финтам).
18. Методические особенности обучения технике перемещений вратаря.
19. Методические особенности обучения технике отражения мяча вратарем.
20. Основные правила судейства соревнований по пляжному гандболу.
21. Правила игры в мини-гандболе.
22. Гандбол в системе физического воспитания детей и молодежи – цель, задачи, средства.
23. Оборудование и инвентарь, применяемые в подготовке гандболиста.
24. Тренажерное оборудование залов общефизической подготовки для гандболистов.

25. Характеристика спортивных сооружений для занятий гандболом.
26. Требования к спортивным сооружениям для гандбола.
27. Нестандартное спортивное оборудование в подготовке гандболистов.
28. Виды нестандартного оборудования в тренировке гандболистов.

#### **5.4.2. Контрольные вопросы для рубежного контроля студентов 2 курса**

1. Классификация средств тренировки гандболистов.
2. Единство педагогических и биологических основ содержания тренировки в гандболе.
3. Разновидности тренировочного эффекта в тренировке гандболистов: срочный, отставленный, кумулятивный.
4. Возрастные закономерности биологического развития – основа построения многолетней подготовки гандболистов.
5. Общая характеристика морально-волевой и психической подготовки гандболистов.
6. Системы соревнований в гандболе.
7. Методы обучения тактике нападения. Индивидуальное действие – применение передачи.
8. Методика обучения тактике нападения. Индивидуальные действия – применение броска.
9. Методика обучения тактике нападения. Индивидуальное действие – уход.
10. Методика обучения скрытому и открытому уходу.
11. Методика обучения заслону.
12. Методика обучения параллельным взаимодействиям.
13. Методика обучения скрестным взаимодействиям.
14. Методы обучения финту перемещением в нападении.
15. Методика обучения финту передачей.
16. Методика обучения скрестному взаимодействию.
17. Методика обучения финту броском.
18. Методика обучения финту передачей.
19. Методика обучения стремительному нападению.
20. Методика позиционному нападению 2:4.
21. Методика обучения поточному нападению.
22. Методика обучения зонной защите 6:0.
23. Методика обучения зонной защите 5:1.
24. Методика обучения зонной защите 3:3.
25. Методика обучения зонной защите 4:2.

26. Применение технических средств в соревнованиях по гандболу – электронно-компьютерные технологии.

27. Динамика соотношения средств и методов тренировки на разных этапах многолетней подготовки.

### **5.4.3. Примерный перечень вопросов к экзамену студентов 2 курса**

1. Основные понятия техники гандбола.
2. Основы техники как совокупность необходимых звеньев кинематической, динамической и ритмической структуры движений.
3. Количественные и качественные критерии эффективности спортивной техники в гандболе.
4. Фазовая структура техники спортивных движений и ее педагогическое значение. Основное звено и детали техники. «Школа» и «стиль» в технике.
5. Эволюция техники гандбола. Особенности современной техники игры и ее значение для становления и роста спортивного мастерства гандболистов.
6. Классификация техники защиты (противодействие овладению мячом).
7. Классификация техники вратаря (противодействие и овладение мячом).
8. Требования к технике владения мячом гандболистами.
9. Особенности техники опорных бросков и броска, выполняемого в прыжке.
10. Техника перемещений игрока в защите.
11. Классификация техники нападения.
12. Классификация техники вратаря.
13. Техника противодействия нападающему и его овладению мячом.
14. Классификация техники защиты.
15. Техника задержания мяча голкиперами.
16. Техника перемещений вратаря.
17. Методика обучения технике ловли мяча.
18. Методика обучения технике перемещений игроков в нападении.
19. Методика обучения технике перемещений игроков в защите.
20. Методика обучения технике передач мяча.
21. Методика обучения опорному броску.
22. Методическая последовательность в обучении технике броска в прыжке.
23. Методика обучения обманным действиям (финтам).
24. Методика обучения технике перемещений вратаря.
25. Методика обучения технике отражения мяча вратарем.

26. Методика коррекции ошибок в процессе обучения технике игры.
27. Характеристика этапов обучения технике игры.
28. Основные правила судейства соревнований по пляжному гандболу.
29. Значение общетеоретических дисциплин (естественнонаучных, общественно-политических, медико-биологических и педагогических) в проведении научных исследований в гандболе.
30. Понятие и виды нестандартного спортивного оборудования, применяемого в тренировке физических качеств гандболистов.
31. Методы практических упражнений в тренировке гандболистов.
32. Основные требования к технике выполнения бросков в прыжке.
33. Методическая последовательность обучения обманным действиям.
34. Методическая последовательность обучения технике отражения мяча вратарем.
35. Специальное оборудование, применяемое в обучении технике отражения мяча вратарем.
36. Методическая последовательность обучения технике перемещений вратаря.
37. Специальное оборудование, применяемое в обучении технике перемещений вратаря.
38. Методическая последовательность обучения технике перемещений полевого игрока.
39. Методическая последовательность обучения технике передач мяча.
40. Методическая последовательность обучения технике броска мяча из опорного положения.
41. Специальное оборудование, применяемое в обучении технике броска мяча из опорного положения.
42. Методическая последовательность обучения технике броска мяча с прыжка.
43. Специальное оборудование, применяемое в обучении технике броска мяча с прыжка.
44. Методики контроля и оценки техники исполнения броска мяча.
45. Типичные ошибки, встречающиеся у гандболистов в процессе обучения технике броска мяча с прыжка.
46. Типичные ошибки, встречающиеся у гандболистов в процессе обучения технике броска мяча из опорного положения.
47. Основной спортивный инвентарь в тренировке гандболистов.
48. Виды силовых тренажеров в тренировке гандболистов и их спецификация.

49. Инвентарь, применяемый для тренировки быстроты перемещений гандболистов.

50. Инвентарь, применяемый для тренировки гибкости гандболистов.

51. Инвентарь, применяемый для тренировки скоростно-силовых качеств гандболистов.

### **5.4.3. Тематика рефератов**

1. Естественный, модельный и лабораторный эксперименты в научном исследовании.

2. Специальные тренажеры для обучения гандболистов приемам игры и совершенствования физических качеств, технического и тактического мастерства.

3. Виды нестандартного спортивного оборудования, применяемого в тренировке гандболистов.

4. Итоги выступления российских гандболистов в международных соревнованиях – национальных команд, молодежных и юниорских сборных.

5. Требования к стойке игрока и технике перемещений игрока в защите.

6. Типовые спортивные комплексы и многофункциональные спортивные площадки для гандбола.

### **5.5.1. Контрольные вопросы для текущей аттестации (рубежного контроля) студентов 3 курса**

1. Классификация средств тренировки гандболистов.

2. Единство педагогических и биологических основ содержания тренировки в гандболе.

3. Разновидности тренировочного эффекта в тренировке гандболистов: срочный, отставленный, кумулятивный.

4. Возрастные закономерности биологического развития – основа построения многолетней подготовки гандболистов.

5. Общая характеристика морально-волевой и психической подготовки гандболистов.

6. Системы соревнований в гандболе.

7. Методы обучения тактике нападения. Индивидуальное действие – применение передачи.

8. Методика обучения тактике нападения. Индивидуальные действия – применение броска.

9. Методика обучения тактике нападения. Индивидуальное действие – уход.
10. Методика обучения скрытому и открытому уходу.
11. Методика обучения заслону.
12. Методика обучения параллельным взаимодействиям.
13. Методика обучения скрестным взаимодействиям.
14. Методы обучения финту перемещением в нападении.
15. Методика обучения финту передачей.
16. Методика обучения скрестному взаимодействию.
17. Методика обучения финту броском.
18. Методика обучения финту передачей.
19. Методика обучения стремительному нападению.
20. Методика позиционному нападению 2:4.
21. Методика обучения поточному нападению.
22. Методика обучения зонной защите 6:0.
23. Методика обучения зонной защите 5:1.
24. Методика обучения зонной защите 3:3.
25. Методика обучения зонной защите 4:2.
26. Применение технических средств в соревнованиях по гандболу – электронно-компьютерные технологии.
27. Динамика соотношения средств и методов тренировки на разных этапах многолетней подготовки.

### **5.5.2. Примерный перечень экзаменационных вопросов для контроля знаний студентов 3 курса**

1. Классификация тактики нападения в гандболе – индивидуальные действия.
2. Классификация тактики нападения в гандболе – групповые взаимодействия.
3. Классификация тактики нападения в гандболе – командные действия.
4. Классификация тактики защиты в гандболе – индивидуальные действия.
5. Классификация тактики защиты в гандболе – групповые взаимодействия.
6. Классификация тактики защиты в гандболе – командные действия.
7. Методика обучения опеке игрока с мячом и без мяча.
8. Применение технических средств в обучении.
9. Роль судейской коллегии в соревнованиях.
10. Методика обучения переключению.
11. Формы организации процесса обучения.
12. Методика обучения применению группового блокирования.

13. Применение технических средств в обучении.
14. Методика обучения финту блокированием.
15. Взаимосвязь тактики и спортивной техники.
16. Методика обучения применению ведения.
17. Классификация тактики вратаря.
18. Классификация тактики защиты. Индивидуальные действия.
19. Роль судейской коллегии как руководителя и организатора соревнований.
20. Классификация индивидуальных действий в защите.
21. Индивидуальные действия в нападении. Методика обучения финту перемещением.
22. Этап начального разучивания. Цель и задачи.
23. Индивидуальные действия в нападении. Методика обучения финту передачей.
24. Классификация тактики защиты – групповые взаимодействия.
25. Индивидуальные действия в нападении. Методика обучения финту броском.
26. Методика обучения параллельным взаимодействиям.
27. Формы организации процесса обучения.
28. Методика обучения личной защите.
29. Классификация тактики вратаря – индивидуальные действия.
30. Методика обучения смешанной защите.
31. Роль судейской коллегии как руководителя и организатора соревнований.
32. Классификация тактики вратаря – командные действия.
33. Цель, задачи и содержание системы подготовки в гандболе.
34. Общая характеристика разделов подготовки гандболистов.
35. Общая характеристика физической подготовки гандболистов.
36. Общая характеристика технической подготовки гандболистов.
37. Общая характеристика тактической подготовки гандболистов.
38. Общая характеристика интегральной подготовки гандболистов.
39. Система тренировки и соревнований в гандболе.
40. Основные закономерности построения тренировки гандболистов.
41. Общая характеристика тренировочной нагрузки в гандболе и характеризующие ее показатели.
42. Характеристика методов тренировки гандболистов и направленности их воздействия на организм гандболистов.

43. Общая характеристика системы многолетней подготовки юных гандболистов в спортивных школах.

44. Причины и основной характер травматизма в гандболе.

### **5.5.3. Тематика рефератов**

1. Тактика игры в нападении в гандболе.
2. Тактика игры в защите в гандболе.
3. Индивидуальные тактические действия в нападении.
4. Командная тактика игры в нападении.
5. Групповая тактика организации игры в нападении.
6. Основной характер травматизма в гандболе.
7. Система многолетней подготовки юных гандболистов в спортивных школах.
8. Тактическая подготовка гандболистов.
9. Интегральная подготовка гандболистов.
10. Роль судейской коллегии в соревнованиях.
11. Технические средства, используемые при проведении соревнований по гандболу.
12. Характеристика разделов подготовки гандболистов.

### **5.6.1. Примерный перечень экзаменационных вопросов для контроля знаний студентов 4 курса**

1. Общая характеристика тренировочных нагрузок.
2. Понятие направленности тренировочного воздействия, интенсивности нагрузки, объема тренировочной нагрузки.
3. Технология процесса планирования тренировочных нагрузок.
4. Формулы расчета объема и интенсивности тренировочных нагрузок в избранном виде спорта – гандбол.
5. Этапы спортивного отбора в гандболе и их задачи.
6. Структура и задачи начального отбора для занятий гандболом.
7. Структура, методы, организация и задачи углубленного отбора с дифференциацией спортсменов на основе изучения их индивидуальных особенностей.
8. Структура, методы, организация и задачи отбора гандболистов для участия в ответственных соревнованиях.
9. Связь системы спортивного отбора с многолетней подготовкой гандболистов на всех этапах и всех уровнях.
10. Связь спортивного отбора с модельными характеристиками соревновательной и тренировочной деятельности гандболистов.

11. Сущность комплексного подхода к организации тренировочного процесса в гандболе.
12. Прогнозирование в гандболе – его функции, возможности.
13. Роль управления в современном спорте и в подготовке гандболистов.
14. Сущность и роль прогнозирования и моделирования в управлении.
15. Отличие содержания модельных характеристик соревновательной деятельности спортсменов различной квалификации.
16. Способы оценки эффективности соревновательной деятельности в гандболе.
17. Критерии оценки эффективности соревновательной деятельности с учетом специфики игрового вида спорта.

### **5.6.2. Примерный перечень рефератов для студентов 4 курса**

1. Методы и методики проведения научных исследований.
2. Аналитический обзор литературных источников – его назначение и характеристика.
3. Группа опросных методов исследования – анкетирование, интервьюирование, экспертный опрос.
4. Тестирование двигательных способностей – условия, требования к контингенту испытуемых.
5. Методика получения и изучение научной информации, полученной в результате педагогических исследований.

### **5.6.3. Примерный перечень экзаменационных вопросов для контроля знаний студентов 5 курса:**

1. Спортивная тренировка как процесс управления.
2. Значение и задачи педагогического контроля за подготовкой и состоянием спортсменов в гандболе.
3. Учет тренировочной нагрузки в гандболе.
4. Виды контроля за состоянием гандболистов во время тренировок и соревнований.
5. Управление процессом спортивного совершенствования гандболистов на основе данных контроля.
6. Разработка комплекса тестов для педагогического контроля в гандболе и организация их проведения.
7. Фиксирование, анализ и обобщение результатов педагогического контроля в гандболе.
8. Организационно-методические решения для коррекции состояния занимающихся гандболом.
9. Оперативное, текущее, этапное управление в подготовке гандболистов.

10. Актуальные для современного гандбола технологии управления состоянием спортсмена, включая педагогический контроль и коррекцию.
11. Значение и задачи планирования подготовки в современном гандболе.
12. Виды планирования в гандболе: перспективное, текущее, оперативное.
13. Четырехлетнее перспективное планирование (на олимпийский цикл) гандболистов старших разрядов.
14. Годовое планирование в гандболе.
15. Особенности сочетания тренировочных нагрузок в гандболе с учетом их взаимовлияния.
16. Средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности гандболиста.
17. Эффективные средства и методы индивидуальной спортивной подготовки в гандболе.
18. Осуществление самоконтроля, оценивания процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности.
19. Сохранение и поддержание определенного уровня спортивной подготовленности.
20. Значение и задачи прогнозирования спортивных результатов в гандболе.
21. Методы прогнозирования спортивных результатов и достижений в гандболе: метод экспертных оценок, анализ динамики результатов, экстраполяция.
22. Динамика личных и командных результатов в гандболе за последние десятилетия на российских соревнованиях, чемпионатах мира и Олимпийских играх.
23. Основные задачи тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства в гандболе.
24. Принципы формирования групп спортивного совершенствования в гандболе.
25. Структура годичного цикла на этапе совершенствования спортивного мастерства в гандболе.
26. Различная степень подготовленности спортсмена в различных амплуа в гандболе.
27. Принципы чередования ударных нагрузок в гандболе на этапе совершенствования спортивного мастерства.
28. Медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства в гандболе.
29. Требования стандарта спортивной подготовки в гандболе для этапа совершенствования спортивного мастерства.
30. Применение интегральной подготовки гандболистов на этапе совершенствования спортивного мастерства.
31. Особенности организации и проведения групповых занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства.
32. Организация и проведение технико-тактических занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства гандболистов.
33. Интеграция тренировочного процесса в гандболе с учетом задач этапа совершенствования спортивного мастерства.
34. Составление типовых недельных и дневных циклов подготовки в гандболе в соответствии с этапом совершенствования спортивного мастерства пятиборцев
35. Значение и задачи моделирования спортивной деятельности. Особенности моделирования в гандболе.
36. Модели результативности сильнейших спортсменов в гандболе.
37. Морфологические особенности, возраст и спортивный стаж сильнейших гандболистов России и мира.
38. Характеристика спортивной деятельности в гандболе. Требования к отдельным сторонам подготовки гандболистов.

### **5.7.3. Примерная тематика выпускных квалификационных работ:**

1. Прогнозирование спортивных достижений в современном гандболе.
2. Содержание и структура учебно-тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки гандболистов.
3. Модели соревновательной деятельности в современном гандболе.
4. Методики повышения уровня подготовленности гандболистов.
5. Модельные характеристики спортсмена в современном гандболе.
6. Планирование тренировочных нагрузок в гандболе и их взаимовлияние.
7. Содержание и направленность учебно-тренировочного процесса в различных группах ДЮСШ по современному пятиборью.
8. Внедрение способов решения анатомо-физиологических, биохимических, биомеханических и других актуальных проблем современного гандбола.
9. Инновации в методике обучения и тренировки в гандболе.
10. Тренажерные технологии и их использование в тренировочном процессе гандболистов.
11. Система фармакологической поддержки гандболистов в тренировочном процессе и соревнованиях.
12. Рационализация питания гандболистов.
13. Укрепление пассивной части опорно-двигательного аппарата спортсменов, занимающихся гандболом.
14. Содержание периодов и этапов годового цикла тренировочного процесса гандболистов на различных этапах многолетней подготовки.
15. Система соревнований как составной части многолетней подготовки гандболистов.

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля) «Теория и методика избранного вида спорта (гандбол)»**

### **Рекомендуемая литература**

#### **Основная:**

1. Игнатьева В.Я. Теория и методика гандбола: Учебник /В.Я. Игнатьева. – М.: Спорт, 2016. – 328 с.
2. Ратианидзе А.Л., Борисов Э.Л. Обучение и тренировка гандбольного вратаря. – М., 2011. – 98 с.
3. Игнатьева В.Я. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах: методическое пособие / И.В. Петрачева. – М., Советский спорт, 2004. – 215 с.
4. Игнатьева В.Я. Подготовка гандболистов на этапе высшего спортивного мастерства: учебное пособие / В.И. Тхорев, И.В. Петрачева. – М., Физическая культура, 2005. – 265 с.
5. Игнатьева В.Я. Гандбол: Учебник для физкультурных вузов. – М: ФОН, 2008.

#### **Дополнительная:**

1. Гандбол: программа для дополнительного образования детей: для групп спортивного совершенствования ДЮСШ, СДЮШОР / Игнатьева В.Я., Максимов В.С., Петрачева И.В. – М.: Советский спорт, 2004. – 116 с.
2. Игнатьева В.Я. Гандбол. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 192 с., ил. (Азбука спорта).

3. Клусов Н.П. Тактика гандбола. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
4. Клусов Н.П. Тренировка гандболиста. – М.: Физкультура и спорт, 1975.
5. Латышкевич Л.А., Маневич Л.Р. Техническая и тактическая подготовка гандболистов. – Киев: Здоровья, 1981. (на кафедре 2 экз.) – 176 с.
6. Официальные правила игры гандбол. – М., СГР, 2010.
7. Ратианидзе А.Л. Игра гандбольного вратаря / А.Ратианидзе, В.Марищук. – М., Физкультура и спорт, 1980. – 104 с.
8. Шестаков И.Г. Техническая подготовка гандболистов / М.М. Шестаков. – М., ФИО, 1992. – 114с.

**Вспомогательная:**

1. Алешин И.Н. Условия обеспечения эффективности системы подготовки в командных спортивных играх: учебное пособие /И.Н. Алешин. – Челябинск: УралГУФК, 2010. – 126 с.
2. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: ФиС, 1980.
3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок /М.А. Годик. - М.: Физкультура и спорт, 1980. – 136 с.
4. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. – Киев: Олимпийская литература. – 2007.
5. Озолин Н.Г. Молодому коллеге /Н.Г. Озолин. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 288 с.
6. Платонов В.Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм /В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2010. – 310 с.
7. Платонова Р.И. Подготовка конкурентоспособного специалиста в региональном педагогическом вузе: методология, концепция, система /Р.И. Платонова. – М. : Советский спорт, 2011. – 168 с.
8. Сахарова М.В. Проектирование макроциклов подготовки в игровых видах спорта: значение, сущность, технология. – М.: Спутник+, 2005. – 309 с.
9. Современная система спортивной подготовки. – М.: Издательство «СААМ». – 1995
10. Спортивные игры и методика преподавания: Учебник для пед.фак. ин-тов физ.культ. /Под ред. Портных Ю.И. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 320 с.
11. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб.для студ.высш.уч.заведений /Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов. – М.: Изд-ский центр Академия, 2004. – 520 с.
12. Теоретико-методологические и социально-экономические основы спортивных игр.- М.: Малаховка, 2004.
13. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник/ В.Д. Фискалов. – М.: Советский спорт, 2010. – 329 с.
14. Черемисин В.П. Лекции по теории и методике спортивных игр. – М.: Малаховка, 1997.
15. Шестаков М.М. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса в командных спортивных играх: Автореф.дис.канд.пед.наук. – М., 1992.

**Иностранные источники:**

1. Repenšek D. Bon M. Rokomet – osnove pravil, sojenje in organizacija tekem /Darko Repenšek, Marta Bon. – Ljubliana:Fakulteta za šport, Inštitit za šport, 2007. – 146 p.
2. Trosse H.-D. Handbuch für Handball. / Hans-Dieter Trosse. - Meyer& Meyer Verlag, Aachen, 2006. – 240 p.

а) в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

Сайт РГУФКСМиТ – sportedu.ru

Сервер дистанционного обучения МООДУС ГЦОЛИФК – moodus.sportedu.ru

<http://www.rushandball.ru>;

<http://www.eurohandball.com>

<http://www.ihf.info/>

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

– *программное обеспечение дисциплины (модуля):*

Общесистемные программные средства		
1.	Microsoft Windows	Семейство операционных систем. Предназначены для решения общетехнологических задач. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС Университета в соответствии с приказом Минспорта России от 08 сентября 2017 года № 796.
Прикладные программные средства		
2.	Microsoft Office Standard, Microsoft Office Pro  <i>-Microsoft Word -Microsoft Excel -Microsoft PowerPoint -Microsoft Outlook</i>	Семейство офисных систем. Предназначены для автоматизации и информационного обеспечения образовательной, научной, административной, управленческой или иной практической деятельности Университета. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС Университета в соответствии с приказом Минспорта России от 08 сентября 2017 года № 796 в составе: <i>Редактор текстовый, Редактор табличный, Редактор деловой графики и презентаций Почтовая программа, организатор, планировщик задач.</i>
3.	Adobe Acrobat DC	Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа (.pdf). Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.
4.	WinRAR (WinZip)	Архиватор файлов. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.
5.	Dr.Web	Локальная антивирусная программа. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.

– *современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:*

1. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)

2. Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)

3. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

### **Справочно-информационные сайты:**

- <http://www.rushandball.ru>;
- [www.eurohandball.com](http://www.eurohandball.com);
- <http://www.ihf.info/>.

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

**1.1.** Мультимедийный класс включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.

**1.2.** Специализированный спортивный зал, легкоатлетический манеж,.

### **1.3. Оборудование для проведения методических и самостоятельных занятий**

*Оборудование для проведения методических и самостоятельных занятий*

Электронные книги:

- Explay – 1 шт.;
- Digma C700 – 1 шт.

*Спортивный инвентарь:*

- Мячи гандбольные женские – 20 шт.;
- Мячи гандбольные мужские – 20 шт.;
- Медицинболы 1 кг – 15 шт.;
- Медицинболы 2 кг – 5 шт.;
- Конусы – 12 шт.;
- Степ-платформа Reebok – 14 шт.;
- Скакалки гимнастические – 20 шт.;
- Жилетки для проведения учебно-тренировочных занятий – 12 шт.;
- Цветные набивные мешочки для метаний – 12 шт.;
- Мишень для бросков – 2 шт.

*Научная аппаратура:*

- Кистевой динамометр – 6 шт.;
- Становой динамометр – 1 шт.;

- Калипер электронный – 1 шт.;
- Spiрограф сухой – 4 шт.;
- Монитор сердечного ритма Polar S-610 – 1 комплект;
- Шагомер – 4 шт.;
- Тонометр Omron – 1 шт.;
- Электронный измерительный прибор MioTest;

*Научная аппаратура НИИ Спорта РГУФКСМиТ:*

Оргтехника (год выпуска):

- DVD-комбо Toshiba SD-26VSR – 2006 г.;
  - Видеопроектор ELMO HV 110XG – 2006 г.;
  - Видеопроектор Sanyo PLC-XU 58 – 2006 г.;
  - Диктофон OLYMPUS WS-300M – 2007 г.;
  - Ноутбук Aser – 2008 г. – 2 шт.;
  - Принтер HP LaserJet 1320 – 2005 г.;
  - Принтер HP LaserJet 1320 – 2007 г.;
  - Сканер EPSON 2480 – 2005 г.;
  - Копировальный аппарат Canon MF 4150 – 2007 г.;
  - Стационарный компьютер (монитор 17" Samsung 710 LCD и системный блок) – 2005 г.;
  - Стационарный компьютер (монитор 17" Samsung 740 N и системный блок) – 2007 г.;
  - Плеер DVD BBK – 2007 г.;
  - Принтер HP LaserJet P2015D – 2007 г.;
- Телевизор LCD Sony KDL-32U2000 – 2007 г

**ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА**

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (гандбол) для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, 2 группы направления подготовки 49.03.01 «Физическая культур», направленности (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной формы обучения*

**I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

Кафедра: Теории и методики гандбола  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 2 семестр.  
Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

**II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ**

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Максимальное количество баллов*</b>
1	Тестирование по теме «Основные положения Правил соревнований по гандболу»		5
2	Тестирование по теме «Правила организации и методика проведения соревнований по гандболу»		5
3	Выполнение практического задания по теме «Правила организации и методика проведения соревнований по гандболу»		10
4	Контрольное занятие по теме «Методика проведения соревнований по гандболу»		10
5	Тестирование по теме «Методика судейства соревнований по гандболу»		5
6	Контрольное занятие по теме «Методика судейства соревнований по гандболу»		10
7	Зачетное судейство		10
8	Письменный отчет по теме «Задачи и организация НИР в гандболе»		15
9	Подготовка списка источников литературы		15
	<b>Сдача экзамена</b>		15
	<b>Всего:</b>		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	5
2	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	5
3	<i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>	5

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету.

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

К зачету допускается студент, набравший не менее 46 баллов, имея возможность, сдать экзамен на «отлично» (15 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине Теория и методика избранного вида спорта (гандбол) для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, 2 группы направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура», направленности (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гандбола  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 4 семестр.  
Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Решение практических задач по теме «Особенности судейства соревнований по пляжному и мини-гандболу»		5
	Письменный отчет по теме «Гандбол в системе физического воспитания»		5
	Выполнение практического задания по теме «Оборудование и инвентарь в подготовке гандболистов»		5
	Презентация «Спортивные сооружения для занятий гандболом и нестандартное спортивное оборудование в тренировке гандболиста»		5
	Устный опрос по теме «Зарождение и развитие прикладных научных исследований в гандболе»		5
	Посещение занятий	Весь период	10
6	Сдача экзамена (рубежный контроль)		15
	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	5
2	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	5
3	<i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>	5

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету.

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

К экзамену допускается студент, набравший не менее 46 баллов, имея возможность, сдав экзамен на «отлично» (15 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

## V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине Теория и методика избранного вида спорта (гандбол) для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура», направленности (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гандбола  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 6 семестр.  
Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Практическое задание по теме «Специальное оборудование и методики его применения в процессе обучения и тренировки гандболиста»		3
	Практическое задание по теме «Профессионально-педагогическая деятельность тренера по гандболу»		3
	Зачетное занятие по работе в качестве статиста на соревнованиях по гандболу		3
	Устный опрос по теме «Цель, задачи и содержание системы подготовки в гандболе»		3
	Практическое задание по теме «Физическая подготовка гандболиста»		3
	Практическое задание по теме «Техническая подготовка гандболиста»		3
	Тестирование по теме «Разделы подготовки в тренировке гандболистов»		2
	Практическое задание по теме «Система средств восстановления и повышения спортивной работоспособности в гандболе»		5
	Посещение занятий	Весь период	10
6	Сдача экзамена (рубежный контроль)		15
	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	5

2	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	5
3	<i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>	5

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету.

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

К экзамену допускается студент, набравший не менее 46 баллов, имея возможность, сдать зачет на «отлично» (15 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине Теория и методика избранного вида спорта (гандбол) для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура», направленности (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гандбола  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 8 семестр.  
Форма промежуточной аттестации: *экзамен*

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Письменный отчет по теме «Спортивно-массовая работа по гандболу»		10
2	Практическое задание (сценарий) гандбольного фестиваля		10
3	Устный опрос «Общее руководство и финансирование физкультурно-спортивной деятельности в сфере гандбола»		10
4	Презентация «Система подготовки кадров и специалистов по гандболу»		20
5	Выступление на семинаре «Система переподготовки кадров и повышения квалификации тренерских кадров по гандболу»		15
6	Список литературных источников по теме ВКР		10
7	Посещение занятий	Весь период	10
	Экзамен		15
	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	5
2	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	5
3	<i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>	5

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету.

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

К зачету допускается студент, набравший не менее 51 балла, имея возможность, сдать зачет на «отлично» (10 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

## V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине Теория и методика избранного вида спорта (гандбол) для обучающихся института спорта и физического воспитания 5 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура», направленности (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гандбола  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 10 семестр.  
Форма промежуточной аттестации: экзамен.

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Письменный отчет по теме «Тенденции развития гандбола»		10
2	Реферат по теме «Управление командой в гандболе»		10
3	Устный опрос по теме «Общее руководство и финансирование физкультурно-спортивной деятельности в сфере гандбола»		10
4	Презентация «Система подготовки кадров и специалистов по гандболу»		10
5	Выступление на семинаре «Система переподготовки кадров и повышения квалификации тренерских кадров по гандболу»		10
6	Отчет по теме «Современные методы и методики проведения исследований в гандболе»		10
7	Презентация по теме ВКР		15
8	Посещение занятий	Весь период	10
6	Сдача экзамена		15
	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Подготовка доклада по теме пропущенного занятия	5
2	Написание реферата по теме пропущенного занятия	5
3	Презентация по теме пропущенного занятия	5

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных

занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету.

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

К экзамену допускается студент, набравший не менее 46 баллов, имея возможность, сдать экзамен на «отлично» (15 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

## V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и  
туризма (ГЦОЛИФК)»



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра теории и методики гандбола**

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)  
«Б1.Б.20 Теория и методика избранного вида спорта (гандбол)»**

Направление подготовки: 49.03.01  
Физическая культура

Направленность (профиль): Спортивная подготовка в избранном виде спорта

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *заочная*  
Год набора 2016 г.

Москва – 2017 г.

**1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет 47 зачетных единиц.

**2. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10

**3. Цель освоения дисциплины (модуля):** освоить учебно-практический материал, необходимый для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 - "Физическая культура" для работы в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ), училищах олимпийского резерва (УОР), и средних специальных учебных заведениях, владеющих теоретическими знаниями научных достижений в нашей стране и за рубежом и умеющих на практике эффективно воздействовать на ход подготовки спортсменов различного возраста, пола и квалификации.

**4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:**

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
ОПК-3	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– принципы и методы обучения в гандболе;</li> <li>– медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся в группах начальной подготовки;</li> <li>– требования стандартов спортивной подготовки в гандболе к проведению занятий с данным контингентом.</li> </ul>	4		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– применять в профессиональной деятельности положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта;</li> <li>– разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в гандболе с учетом особенностей занимающихся в группах начальной подготовки и требований образовательных стандартов по гандболу.</li> </ul>			
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы теории и методики физической культуры и спорта;</li> <li>– принципы и методы обучения в гандболе;</li> <li>– медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся на тренировочном этапе многолетней подготовки гандболистов;</li> <li>- требования стандартов спортивной подготовки в гандболе</li> </ul>	6		

	к проведению занятий с данным контингентом.			
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– применять в профессиональной деятельности положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта;</li> <li>- разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в гандболе с учетом особенностей занимающихся и требований стандарта спортивной подготовки.</li> </ul>			
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы теории и методики физической культуры и спорта;</li> <li>– принципы и методы обучения;</li> <li>– медико-биологические и психолого-педагогические особенности различных категорий занимающихся;</li> <li>требования стандартов спортивной подготовки в гандболе.</li> </ul>	7		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– применять в профессиональной деятельности положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта;</li> <li>- разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в гандболе с учетом особенностей занимающихся и требований стандарта спортивной подготовки.</li> </ul>			
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы разностороннего развития занимающихся средствами гандбола;</li> <li>принципов построения занятий гандболом оздоровительной направленности</li> </ul>	1		
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе подготовки спортсменов в гандболе;</li> <li>– особенности протекания восстановления при занятиях различными видами гандбола.</li> </ul>	8		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– подбирать восстановительные средства, используемые после тренировочных нагрузок в гандболе;</li> <li>- использовать восстановительные средства, при повышенных тренировочных нагрузках в гандболе.</li> </ul>			
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– планированием восстановительных мероприятий в тренировочном процессе гандболистов</li> </ul>			
<b>ОПК-6</b>				
<b>ОПК-8</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– эволюцию правил соревнований по гандболу;</li> <li>– судейскую терминологию и жесты при проведении соревнований по гандболу;</li> <li>– основные требования к оборудованию, экипировке и инвентарю участников соревнований.</li> </ul>	1		
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– правила соревнований по гандболу;</li> </ul>	3		

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– документы планирования и проведения соревнований по гандболу;</li> <li>– особенности организации и проведения соревнований по гандболу различного уровня;</li> <li>– обязанности организаторов и судей соревнований по гандболу;</li> <li>– основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований по гандболу</li> </ul>			
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– организовывать и проводить соревнования по гандболу различного уровня;</li> <li>– осуществлять объективное судейство соревнований;</li> <li>– обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований по гандболу</li> </ul>			
<b>ОПК-11</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы научно-методической деятельности в гандболе;</li> <li>– апробированные методики проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в гандболе.</li> </ul>	2		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выявлять актуальные вопросы в теории и практике подготовки гандболистов</li> </ul>	1		
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методы научного анализа и обработки результатов исследований</li> </ul>	4		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– применять апробированные методики проведения научных исследований в сфере физической культуры и спорта;</li> <li>– применять методы обработки результатов исследований, проводить научный анализ результатов исследований</li> </ul>			
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– интерпретировать результаты научных исследований с точки зрения адаптации организма гандболистов к физической активности</li> </ul>	6		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– проводить научный анализ результатов исследований, формулировать и представлять обобщения и выводы</li> </ul>	8		
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методикой проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик.</li> </ul>			
<b>ПК-8</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки;</li> <li>– санитарно-гигиенические нормы и требования при осуществлении деятельности в сфере физической культуры и спорта.</li> </ul>	1		
	<p><i>Уметь:</i></p>			

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать на занятиях по гандболу знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки;</li> <li>– соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования в профессиональной деятельности.</li> </ul>			
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– умениями осуществлять тренерскую деятельность в гандболе с учетом теоретико-методических, медико-биологических и психологических основ спортивной тренировки;</li> <li>– современными технологиями тренировки в гандболе;</li> <li>- умениями соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования, предъявляемые к физкультурно-спортивной деятельности, в том числе – в гандболе.</li> </ul>			
<b>ПК-9</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- психологическую характеристику двигательной деятельности в гандболе</li> </ul>	4		
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методы воспитания у гандболистов моральных принципов честной спортивной конкуренции</li> </ul>	5		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать полученные знания в области психологии физической культуры и спорта, в практической работе со спортсменами в целях воспитания моральных принципов честной спортивной конкуренции</li> </ul>			
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методами воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции.</li> </ul>			
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– формирования мотивации к занятиям гандболом</li> </ul>	8		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать полученные знания в области психологии физической культуры и спорта, в практической работе со спортсменами в целях формирования у них мотивации к занятиям гандболом</li> </ul>			
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– умением формировать мотивацию к занятиям гандболом</li> </ul>			
<b>ПК-10</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки в гандболе;</li> <li>– методики отбора и спортивной ориентации в гандболе;</li> <li>– современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей гандболистов.</li> </ul>	6		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– эффективно применять педагогические методы (тесты) при отборе;</li> <li>– определять предрасположенность к занятиям гандболом;</li> </ul>			

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– анализировать и прогнозировать спортивную одаренность (способности) ребенка к занятиям гандболом;</li> <li>- использовать антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в гандболе.</li> </ul>			
<b>ПК-11</b>	<p><i>Знать:</i> теоретические основы программирования процесса обучения в гандболе</p>	3		
	<p><i>Уметь:</i> – составлять обучающие программы по гандболу</p>			
	<p><i>Уметь:</i> – составлять типовые недельные и дневные циклы подготовки в гандболе в соответствии с тренировочным этапом многолетней подготовки гандболистов</p>	6		
	<p><i>Уметь:</i> – составлять типовые недельные и дневные циклы подготовки в гандболе в соответствии с этапом совершенствования спортивного мастерства гандболистов</p>	7		
<b>ПК-13</b>	<p><i>Знать:</i> – содержание и организацию педагогического контроля в гандболе; – актуальные технологии управления состоянием гандболиста</p>	7		
	<p><i>Уметь:</i> – разрабатывать комплексы тестов педагогического контроля и организовывать их проведение; – фиксировать, анализировать и обобщать результаты педагогического контроля; – находить организационные решения для коррекции состояния занимающихся гандболом.</p>			
	<p><i>Владеть:</i> – актуальными для современного гандбола технологиями управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию.</p>			
<b>ПК-14</b>	<p><i>Знать:</i> – основы теории и методики спортивной тренировки в гандболе; – средства и методы физической, технической и тактической подготовки в гандболе</p>	5		
	<p><i>Уметь:</i> – совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий по гандболу; – в соответствии с особенностями гандбола демонстрировать технику движений, технико-тактические действия</p>			
<b>ПК-15</b>	<p><i>Знать:</i> – средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности гандболиста;</p>	7		

	– эффективные средства и методы индивидуальной спортивной подготовки в гандболе.			
	<i>Уметь:</i> – осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности; – сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности			
<b>ПК-26</b>	<i>Знать:</i> – санитарно-гигиенические нормы; – функции и основные принципы подбора инвентаря и экипировки в гандболе	1		
	<i>Уметь:</i> – осуществлять качественный уход за применяемым в профессиональной деятельности оборудованием и инвентарем; – выбирать необходимое оборудование, экипировку, инвентарь, исходя из технических характеристик, грамотно оценивать предлагаемые аналоги			
	<i>Владеть:</i> – навыками безопасной и эффективной работы, качественного ухода за оборудованием и инвентарем			
	<i>Знать:</i> – технологии составления планов оснащения физкультурно-спортивной организации оборудованием, экипировкой и инвентарем для занятий гандболом.	4		
	<i>Уметь:</i> – составлять служебную документацию и технические заявки на приобретение физкультурно-спортивной экипировки, инвентаря, оборудования			
	<i>Владеть:</i> – навыками составления планово-финансовых документов по приобретению оборудования, инвентаря и экипировки для занятий гандболом			
<b>ПК-28</b>	<i>Знать:</i> – основные актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта; – принципы организации и проведения научно-исследовательских работ	2		
	<i>Уметь:</i> – планировать, правильно организовать и провести научный эксперимент по определению эффективности различных видов деятельности в гандболе с использованием апробированных методик			
	<i>Владеть:</i> – навыками дифференцированного подхода к решению (проблематики) возникающих вопросов в современном гандболе			
<b>ПК-30</b>	<i>Знать:</i> – методологии исследовательской деятельности в современном гандболе	4		
	<i>Уметь:</i>	6		

– проводить научно-обоснованную оценку имеющихся результатов исследования;			
– использовать методы педагогической, психологической и функциональной диагностики, изучать коллектив и индивидуальные особенности занимающихся гандболом.			
<i>Владеть:</i>	8		
– опытом научного анализа и применения научных данных в практической деятельности			

**5. Краткое содержание дисциплины (модуля):  
заочная форма обучения**

№	Разделы (модули) дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (гандбол)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
I курс	<b>Всего 1 курс: 306 часов (8 з. е.)</b>	<b>1</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>184</b>		
1	Раздел 1. Общие вопросы гандбола (0,5 зачетных единиц – 18 часов)	1	6	8	184		
	<b>Всего за 1 семестр: 154 часа</b>		<b>6</b>	<b>26</b>	<b>283</b>		
	Раздел 2. Структура и содержание соревновательной деятельности в гандболе (2,5 зачетных единиц – 90 часов)	2	4	14	99		
	<b>Всего за 2 семестр:</b>		<b>4</b>	<b>14</b>	<b>99</b>	9	Экзамен
3	Раздел 3. Основы методики обучения, воспитания и тренировки в гандболе (5 з. е. – 178 часов)	3	4	16	142		
	<b>Всего за 3 семестр</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>16</b>	<b>142</b>		
	Раздел 4. Правила игры, организации и проведения соревнований по гандболу (4 зачетных единиц – 144 часа)	4		8	125		
	Раздел 10. Основы научно-исследовательской	4	2	8	100		

	Деятельности (3,5 з.е. -						
	<b>Всего за 4 семестр: 252 часа (7 з. е.)</b>		<b>2</b>	<b>16</b>	<b>171</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
	<b>Всего за 2 курс: 394 часа (12 зачетных единиц)</b>		<b>6</b>	<b>32</b>	<b>313</b>	<b>9</b>	
<b>3 курс</b>	<b>Раздел 1. Общие вопросы гандбола (0,5 зачетных единиц – 18 часов)</b>	<b>5</b>		<b>2</b>	<b>16</b>		
	<b>Раздел 2. Структура и содержание соревновательной деятельности в гандболе – 54 часа (1,5 з.е.)</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>64</b>		
	<b>Раздел 3. Основы методики обучения, воспитания и тренировки в гандболе 72 часа (2 з.е.)</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>64</b>		
	<b>Всего за 5 семестр: 171 час (4,75 з.е.)</b>		<b>2</b>	<b>16</b>	<b>144</b>		
<b>36</b>	<b>Раздел 4. Правила игры, организации и проведения соревнований по гандболу (18 часов – 0,5 з.е.)</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>30</b>		
<b>38</b>	<b>Раздел 8. Спортивно- массовая работа по гандболу</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>12</b>		
<b>40</b>	<b>Раздел 9. Матери- ально-техническое, кадровое и информационное обеспечение подготовки в гандболе</b>	<b>4</b>		<b>6</b>	<b>48</b>		
<b>44</b>	<b>Раздел 10. Основы научно- исследовательской деятельности</b>	<b>6</b>		<b>4</b>	<b>9</b>		
	<b>Всего за 6 семестр: 171 час (4,75 з.е.)</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	<b>99</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
	<b>Всего за 3 курс: 342 часа (9,5 з.е.)</b>		<b>6</b>	<b>30</b>	<b>243</b>	<b>9</b>	
<b>3 курс</b>	<b>Всего за 7 семестр: 162 часа (4,5 з.е.)</b>		<b>6</b>	<b>16</b>	<b>104</b>		
	<b>Раздел 1. Общие</b>	<b>7</b>	<b>-</b>		<b>18</b>		

	вопросы гандбола – 9 часов (0,25 з.е.)						
	Раздел 2. Структура и содержание соревновательной деятельности в гандболе (54 часа - 1,5 з.е.)	7	2	6	64		
	Раздел 3. Основы методики обучения, воспитания и тренировки в гандболе - 59 час (1,5 з.е.)	7		8	82		
	Всего за 7 семестр: 162 часа (4,5 з.е.)		2	14	164		
	Раздел 3. Основы методики обучения, воспитания и тренировки в гандболе	8	4	10	94		
	Раздел 4. Правила игры, организации и проведения соревнований по гандболу (18 часов – 0,5 з.е.)	8		6	57		
	Всего за 8 семестр 43 часа		4	16	151	9	Экзамен
	Всего за 4 курс: 180 часов (9 з.е.)		6	32	313	9	
5 курс	Раздел 5. Система подготовки в гандболе (81 часа – 2,25 з.е.)	9	2	12	94		
	Раздел 6. Система многолетней подготовки гандболистов (36 часов – 1 з.е.)	9	2	4	48		
	Раздел 10. Основы научно-исследовательской деятельности (18 часов – 0,5 з.е.)	9	-	2	16		
5 курс	Всего за 9 семестр: 162 часа (4,5 з.е.)		4	18	158		
	Раздел 6. Система многолетней подготовки гандболистов (72 часа - 2 з.е.)	10		6	30		

<b>Раздел 7. Управление в системе подготовки гандболистов 90 часов – 2,5 з.е.)</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>46</b>		
<b>Раздел 8. Спортивно- массовая работа по гандболу – 18 часов (0,5 з.е.)</b>	<b>10</b>		<b>2</b>	<b>16</b>		
<b>Раздел 9. Материально- техническое, кадровое и информационное обеспечение подготовки в гандболе (54 часа – 1,5 з.е.)</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>14</b>		
<b>Раздел 10. Основы научно- исследовательской деятельности – 81 час (2,25 з.е.)</b>	<b>10</b>		<b>4</b>	<b>31</b>		
<b>Всего за 10 семестр: 257 часов (6,5 з.е.)</b>		<b>4</b>	<b>20</b>	<b>147</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>Всего за 5 курс: 154 часа (9 з.е.)</b>		<b>8</b>	<b>38</b>	<b>305</b>	<b>9</b>	

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и  
туризма (ГЦОЛИФК)»



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра теории и методики гандбола**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.Б.20 Теория и методика избранного вида спорта (гандбол)»**

Направление подготовки: 49.03.01 «Физическая культура»

Профиль: «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 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 гандбола  
Протокол № 28 от «11» мая 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры

---

(наименование)  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры

---

(наименование)  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры

---

(наименование)  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Составитель:

**Жийяр Марина Владимировна**, д.п.н., доцент, зав. кафедрой ТиМ гандбола  
**Котов Юрий Николаевич**, к.п.н., доцент кафедры ТиМ гандбола  
**Обивалина Мария Сергеевна**, преподаватель кафедры ТиМ гандбола

Рецензент:

**Баталов Алексей Григорьевич**, к.п.н., професоор, зав.каф. ТиМ лыжного и  
конькобежного спорта, фигурного катания на коньках

### 1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины (модуля) «Теория и методика избранного вида спорта (гандбол)» – обеспечить освоение учебно-практического материала, необходимого для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 - "Физическая культура" для работы в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ), училищах олимпийского резерва (УОР), и средних специальных учебных заведениях, владеющих теоретическими знаниями научных достижений в нашей стране и за рубежом и умеющих на практике эффективно воздействовать на ход подготовки спортсменов различного возраста, пола и квалификации. Данная дисциплина реализуется на русском языке.

### 2. Место дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (гандбол)» в структуре основной образовательной программы (ООП) бакалавриата

Учебная дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта (гандбол)» относится к профессиональному циклу базовой части основной образовательной программы (ООП) бакалавриата. Особое место данной дисциплины в подготовке бакалавра, обусловлено необходимостью формирования у выпускников современных взглядов, при решении сложных задач в различных ситуациях их спортивно-педагогической деятельности в области современного гандбола.

Исходный уровень для освоения дисциплины определяется требованиями вступительных испытаний при поступлении в университет. Изучение данного курса тесно связано с такими дисциплинами, как спортивно-педагогическое совершенствование, теория и методика физической культуры, теория и методика спорта, психология физической культуры, физиология спорта, биомеханика двигательной деятельности и спортивная метрология, Интернет-технологии в спорте, безопасность жизнедеятельности, восстановление в спорте, врачебный контроль, аналогичные видам современного гандбола виды спорта и др. Формирование профессиональных компетенций завершается в ходе практик. Итоговая оценка сформированности компетенций осуществляется ГИА.

### 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
ОПК-3	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– принципы и методы обучения в гандболе;</li> <li>– медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся в группах начальной подготовки;</li> <li>– требования стандартов спортивной подготовки в гандболе к проведению занятий с данным контингентом.</li> </ul>	4		
	<p><i>Уметь:</i></p>			

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– применять в профессиональной деятельности положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта;</li> <li>– разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в гандболе с учетом особенностей занимающихся в группах начальной подготовки и требований образовательных стандартов по гандболу.</li> </ul>			
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы теории и методики физической культуры и спорта;</li> <li>– принципы и методы обучения в гандболе;</li> <li>– медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся на тренировочном этапе многолетней подготовки гандболистов;</li> <li>- требования стандартов спортивной подготовки в гандболе к проведению занятий с данным контингентом.</li> </ul>	6		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– применять в профессиональной деятельности положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта;</li> <li>- разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в гандболе с учетом особенностей занимающихся и требований стандарта спортивной подготовки.</li> </ul>			
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы теории и методики физической культуры и спорта;</li> <li>– принципы и методы обучения;</li> <li>– медико-биологические и психолого-педагогические особенности различных категорий занимающихся;</li> <li>требования стандартов спортивной подготовки в гандболе.</li> </ul>	7		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– применять в профессиональной деятельности положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта;</li> <li>- разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в гандболе с учетом особенностей занимающихся и требований стандарта спортивной подготовки.</li> </ul>			
<b>ОПК-6</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы разностороннего развития занимающихся средствами гандбола;</li> <li>принципов построения занятий гандболом оздоровительной направленности</li> </ul>	1		
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе подготовки спортсменов в гандболе;</li> <li>– особенности протекания восстановления при занятиях различными видами гандбола.</li> </ul>	8		

	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– подбирать восстановительные средства, используемые после тренировочных нагрузок в гандболе;</li> <li>- использовать восстановительные средства, при повышенных тренировочных нагрузках в гандболе.</li> </ul>			
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– планированием восстановительных мероприятий в тренировочном процессе гандболистов</li> </ul>			
<b>ОПК-8</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– эволюцию правил соревнований по гандболу;</li> <li>– судейскую терминологию и жесты при проведении соревнований по гандболу;</li> <li>– основные требования к оборудованию, экипировке и инвентарю участников соревнований.</li> </ul>	1		
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– правила соревнований по гандболу;</li> <li>– документы планирования и проведения соревнований по гандболу;</li> <li>– особенности организации и проведения соревнований по гандболу различного уровня;</li> <li>– обязанности организаторов и судей соревнований по гандболу;</li> <li>– основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований по гандболу</li> </ul>	3		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– организовывать и проводить соревнования по гандболу различного уровня;</li> <li>– осуществлять объективное судейство соревнований;</li> <li>– обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований по гандболу</li> </ul>			
<b>ОПК-11</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы научно-методической деятельности в гандболе;</li> <li>– апробированные методики проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в гандболе.</li> </ul>	2		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выявлять актуальные вопросы в теории и практике подготовки гандболистов</li> </ul>	1		
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методы научного анализа и обработки результатов исследований</li> </ul>	4		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– применять апробированные методики проведения научных исследований в сфере физической культуры и спорта;</li> <li>– применять методы обработки результатов исследований, проводить научный анализ результатов исследований</li> </ul>			
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– интерпретировать результаты научных исследований с точки зрения адаптации организма гандболистов к</li> </ul>	6		

	физической активности			
	<i>Уметь:</i> – проводить научный анализ результатов исследований, формулировать и представлять обобщения и выводы	8		
	<i>Владеть:</i> – методикой проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик.			
<b>ПК-8</b>	<i>Знать:</i> – истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки; – санитарно-гигиенические нормы и требования при осуществлении деятельности в сфере физической культуры и спорта.	1		
	<i>Уметь:</i> – использовать на занятиях по гандболу знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки; – соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования в профессиональной деятельности.			
	<i>Владеть:</i> – умениями осуществлять тренерскую деятельность в гандболе с учетом теоретико-методических, медико-биологических и психологических основ спортивной тренировки; – современными технологиями тренировки в гандболе; – умениями соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования, предъявляемые к физкультурно-спортивной деятельности, в том числе – в гандболе.			
<b>ПК-9</b>	<i>Знать:</i> – психологическую характеристику двигательной деятельности в гандболе	4		
	<i>Знать:</i> – методы воспитания у гандболистов моральных принципов честной спортивной конкуренции	5		
	<i>Уметь:</i> – использовать полученные знания в области психологии физической культуры и спорта, в практической работе со спортсменами в целях воспитания моральных принципов честной спортивной конкуренции			
	<i>Владеть:</i> – методами воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции.			
	<i>Знать:</i> – формирования мотивации к занятиям гандболом	8		
<i>Уметь:</i> – использовать полученные знания в области психологии физической культуры и спорта, в практической работе со спортсменами в целях формирования у них мотивации к занятиям гандболом				

	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– умением формировать мотивацию к занятиям гандболом</li> </ul>			
<b>ПК-10</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки в гандболе;</li> <li>– методики отбора и спортивной ориентации в гандболе;</li> <li>– современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей гандболистов.</li> </ul>	6		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– эффективно применять педагогические методы (тесты) при отборе;</li> <li>– определять предрасположенность к занятиям гандболом;</li> <li>– анализировать и прогнозировать спортивную одаренность (способности) ребенка к занятиям гандболом;</li> <li>– использовать антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в гандболе.</li> </ul>			
<b>ПК-11</b>	<p><i>Знать:</i></p> <p>теоретические основы программирования процесса обучения в гандболе</p>	3		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– составлять обучающие программы по гандболу</li> </ul>			
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– составлять типовые недельные и дневные циклы подготовки в гандболе в соответствии с тренировочным этапом многолетней подготовки гандболистов</li> </ul>	6		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– составлять типовые недельные и дневные циклы подготовки в гандболе в соответствии с этапом совершенствования спортивного мастерства гандболистов</li> </ul>	7		
<b>ПК-13</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– содержание и организацию педагогического контроля в гандболе;</li> <li>– актуальные технологии управления состоянием гандболиста</li> </ul>	7		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– разрабатывать комплексы тестов педагогического контроля и организовывать их проведение;</li> <li>– фиксировать, анализировать и обобщать результаты педагогического контроля;</li> <li>– находить организационные решения для коррекции состояния занимающихся гандболом.</li> </ul>			
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– актуальными для современного гандбола технологиями управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию.</li> </ul>			

<b>ПК-14</b>	<i>Знать:</i> – основы теории и методики спортивной тренировки в гандболе; – средства и методы физической, технической и тактической подготовки в гандболе	5		
	<i>Уметь:</i> – совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий по гандболу; – в соответствии с особенностями гандбола демонстрировать технику движений, технико-тактические действия			
<b>ПК-15</b>	<i>Знать:</i> – средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности гандболиста; – эффективные средства и методы индивидуальной спортивной подготовки в гандболе.	7		
	<i>Уметь:</i> – осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности; – сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности			
<b>ПК-26</b>	<i>Знать:</i> – санитарно-гигиенические нормы; – функции и основные принципы подбора инвентаря и экипировки в гандболе	1		
	<i>Уметь:</i> – осуществлять качественный уход за применяемым в профессиональной деятельности оборудованием и инвентарем; – выбирать необходимое оборудование, экипировку, инвентарь, исходя из технических характеристик, грамотно оценивать предлагаемые аналоги			
	<i>Владеть:</i> – навыками безопасной и эффективной работы, качественного ухода за оборудованием и инвентарем			
	<i>Знать:</i> – технологии составления планов оснащения физкультурно-спортивной организации оборудованием, экипировкой и инвентарем для занятий гандболом.		4	
<i>Уметь:</i> – составлять служебную документацию и технические заявки на приобретение физкультурно-спортивной экипировки, инвентаря, оборудования				
	<i>Владеть:</i> – навыками составления планово-финансовых документов по приобретению оборудования, инвентаря и экипировки для занятий гандболом			
<b>ПК-28</b>	<i>Знать:</i> – основные актуальные вопросы в сфере физической	2		



<b>I курс</b>	<b>Всего 1 семестр:144 часа (6,75 з.е.)</b>	<b>1</b>	<b>14</b>	<b>66</b>	<b>163</b>		<b>Зачет</b>
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Общие вопросы гандбола (27 часов - 0,75 з.е.)</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>19</b>		
<b>2</b>	1.1. Введение в дисциплину	1	2	-			Устный опрос
<b>3</b>	1.2. Гандбол как олимпийский вид спорта и эффективное средство оздоровления населения	1		2	7		Реферат
<b>4</b>	1.3. Классификация, систематика и терминология	1		2	5		Письменный отчет
<b>5</b>	1.4. Национальные и международные федерации по гандболу: структура, функции, деятельность	1		2	7		Презентация
<b>6</b>	<b>Раздел 2. Структура и содержание соревновательной деятельности в гандболе (4,5 з. е. – 124 часа)</b>	<b>1</b>	<b>6</b>	<b>40</b>	<b>78</b>		
<b>7</b>	2.1. Общая характеристика игры	1	2	-	16		Тестирование
<b>8</b>	2.2. Многоуровневая структура и содержание соревновательной деятельности в гандболе	1		2	16		Отчет по практическим заданиям
<b>9</b>	2.3. Требования соревновательной деятельности к физическим качествам гандболиста	1	2	20	12		Письменный отчет по индивидуальным заданиям, реферат
<b>10</b>	2.4. Требования соревновательной деятельности к психическим и личностным качествам гандболиста	1		6	12		Отчет по практическим заданиям
<b>11</b>	2.5. Понятие о соревновательной нагрузке в гандболе	1		8	10		Письменный отчет
<b>12</b>	2.6. Техника игры: - основные понятия и классификация техники	1	2	4	12		Тестирование
<b>13</b>	<b>Раздел 3. Основы методики обучения, воспитания и тренировки в</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>20</b>	<b>66</b>		

	<b>гандболе</b> (2,5 з.е. – 90 часов)						
<b>14</b>	3.1. Общая характеристика организации и методики обучения, воспитания и тренировки в гандболе	1	2	4	12		Контрольная работа
<b>15</b>	3.3. Методика обучения командам и распоряжениям, построениям и перестроениям	1		4	14		План-конспект, контрольное занятие
<b>16</b>	3.4. Методика обучения общеразвивающим, общеподготовительным и подводящим упражнениям	1	2	4	12		План-конспект, контрольное занятие
<b>17</b>	3.5. Игры и игровые упражнения в обучении, воспитании физических качеств и тренировке в гандболе	1		4	14		План-конспект, контрольное занятие
<b>18</b>	3.6. Методика организации и проведения различных форм занятий по гандболу	1		4	14		Методический семинар
	<b>Всего за 1 семестр</b>	<b>1</b>	<b>14</b>	<b>66</b>	<b>163</b>		
<b>19</b>	<b>Раздел 4. Правила игры, организации и проведения соревнований по гандболу</b> (4 зачетных единиц – 144 часа)	<b>2</b>	<b>18</b>	<b>54</b>	<b>144</b>		
<b>20</b>	4.1. Основные положения Правил соревнований по гандболу	2	2	16	36		Тестирование по
<b>21</b>	4.2. Правила организации и методика проведения соревнований по гандболу	2	2	10	24		Тестирование, контрольное занятие по жестам судей
<b>22</b>	4.3. Методика судейства соревнований по гандболу	2	4	8	42		тестирование, отчет по практическим заданиям
<b>23</b>	4.6. Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по гандболу	2	10	20	42		Отчет о судействе соревнований по гандболу (зачетное судейство)
<b>24</b>	<b>Раздел 10. Основы</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>24</b>	<b>26</b>		

	<b>научно-исследовательской Деятельности (1,5 з.е. – 54 часа)</b>						
25	10.1. Задачи и организация НИР в гандболе	2	2	12	12		Реферат, письменный отчет по индивидуальным заданиям
26	10.2. Метод анализа и оформление литературно-документальных источников	2	2	12	14		Список источников литературы (25 работ)
	<b>Всего за 2 семестр: 270 часов (7,5 зачетных единиц)</b>		<b>22</b>	<b>78</b>	<b>170</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
	<b>Всего за 1 курс: 414 часов (11,5 зачетных единиц)</b>		<b>36</b>	<b>144</b>	<b>333</b>	<b>9</b>	

**4.1.2. Второй год обучения (3-й и 4-й семестры)  
Общая трудоемкость 13,5 з.е., или 486 часа**

№	Разделы (модули) дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (гандбол)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
2 курс	<b>Всего за 3 семестр: 171 час (4,75 з.е.)</b>		<b>18</b>	<b>72</b>	<b>45</b>		
27	Раздел 1. Общие вопросы гандбола (0,5 зачетных единиц – 18 часов)	3	4	4	10		
28	Актуальные вопросы развития гандбола в России и в мире	3	2	2	5		Презентация
29	Спортивные достижения национальных и клубных команд России	3	2	2	5		Письменный отчет
30	Раздел 2. Структура	3	8	32	5		

	<b>и содержание соревновательной деятельности в гандболе – 72 часа (2 з.е.)</b>						
31	Техника игры: - техника полевого игрока - техника игры вратаря	3	8	32	5		Тестирование Практическое задание
32	<b>Раздел 3. Основы методики обучения, воспитания и тренировки в гандболе 72 час (2 з.е.)</b>	3	6	36	30		
33	3.2. Теоретические основы обучения двигательным действиям	3	2	2	5		Тестирование
34	3.7. Методика обучения приемам и технике игры полевого игрока	3	2	18	16		Отчет по практическим заданиям Зачетное занятие
35	3.8. Методика обучения приемам и технике игры вратаря	3	2	16	9		Опрос Отчет по практическим заданиям
	<b>Всего за 3 семестр: 135 час (3,75 з.е.)</b>		<b>18</b>	<b>72</b>	<b>45</b>		
36	<b>Раздел 4. Правила игры, организации и проведения соревнований по гандболу (18 часов – 0,5 з.е.)</b>	4	2	8	8		
37	4.4. Особенности судейства соревнований по пляжному и мини-гандболу	4	2	8	8		Решение практических задач
38	<b>Раздел 8. Спортивно-массовая работа по гандболу (18 часов – 0,5 з.е.)</b>	4	4	2	12		
39	8.1. Гандбол в системе физического воспитания	4	4	2	12		Письменный отчет
40	<b>Раздел 9. Материально-техническое, кадровое и</b>	4	6	8	40		

	<b>информационное обеспечение подготовки в гандболе (54 часа – 1,5 з.е.)</b>						
41	9.1. Оборудование и инвентарь в подготовке гандболистов	4	2	4	12		Перечень оборудования и инвентаря
42	9.2. Спортивные сооружения для занятий гандболом	4	2	2	14		Презентация
43	9.3. Нестандартное спортивное оборудование в тренировке гандболиста	4	2	2	14		Презентация
44	<b>Раздел 10. Основы научно-исследовательской деятельности (18 часов – 1 з.е.)</b>	4	2		16		
45	10.3. Зарождение и развитие прикладных научных исследований в гандболе	4	2		16		Письменный и устный опрос
	<b>Всего за 4 семестр: 171 час (4,25 з.е.)</b>	4	14	72	76	9	Экзамен
	<b>Всего за 2 курс: 342 часа (9,5 з.е.)</b>		32	144	121	9	

**4.1.3. Третий год обучения (5-й и 6-й семестры)  
Общая трудоемкость 9,5 з.е., или 342 часа**

№	Разделы (модули) дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (гандбол)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
3 курс	<b>Всего за 5 семестр: 252 часа (7 з.е.)</b>		28	64	160		
	<b>Раздел 1. Общие вопросы гандбола – 18 часов (0,5 з.е.)</b>	5	-	4	14		
	1.5. Актуальные	5	-	2	7		Письменный отчет

	вопросы развития гандбола в России и в мире						
	1.6. Спортивные достижения национальных и клубных команд России	5	-	2	7		Аналитический отчет
	<b>Раздел 2. Структура и содержание соревновательной деятельности в гандболе (2 з.е.)</b>	<b>5</b>	<b>18</b>	<b>36</b>	<b>81</b>		
	2.7. Тактика игры: - основные понятия и классификация - тактика полевого игрока - тактика игры вратаря	5	18	36	81		Тестирование Практическое задание
	<b>Раздел 3. Основы методики обучения, воспитания и тренировки в гандболе - 81 час (2,25 з.е.)</b>	<b>5</b>	<b>10</b>	<b>24</b>	<b>65</b>		
	3.9. Методика обучения тактическим действиям полевого игрока	5	10	24	47		Практическое задание Зачетное занятие
	3.10. Методика обучения тактическим действиям вратаря	5	8	10	18		Практическое задание Зачетное занятие
	<b>Всего за 5 семестр: 162 часа (4,5 з.е.)</b>		<b>28</b>	<b>64</b>	<b>160</b>		
	3.11. Специальное оборудование и методики его применения в процессе обучения и тренировки гандболиста	6		2	2		Перечень специализированного оборудования
55	3.12. Профессионально-педагогическая деятельность тренера по гандболу	6	-	4	4		Практическое задание
56	<b>Раздел 4. Правила игры, организации и проведения соревнований по гандболу (18 часов – 0,5 з.е.)</b>	<b>6</b>		<b>4</b>	<b>8</b>		

57	Электронно-компьютерные и информационные технологии в судействе соревнований по гандболу	6		4	8		Зачетное занятие по работе в качестве статиста
58	<b>Раздел 5. Система подготовки в гандболе (81 час – 1,75 з.е.)</b>	6	6	22	53		
59	5.1. Цель, задачи и содержание системы подготовки в гандболе	6		2	7		<b>Опрос</b>
260	5.2. Разделы подготовки в тренировке гандболистов: - физическая; - техническая; - тактическая; - морально-волевая и психическая; - интегральная (игровая)	6	2	6	21		Практическое задание Тестирование Практическое задание
61	5.3. Понятие о системе тренировки и соревнований в гандболе	6	2	4	3		<b>Практическое задание</b>
62	5.4. Система средств восстановления и повышения спортивной работоспособности в гандболе	6		6	12		Практическое задание
63	5.5. Система контроля в гандболе	6	2	4	12		
64	<b>Раздел 6. Система многолетней подготовки гандболистов (36 часов – 1 з.е.)</b>	6	2	14	18		
65	<b>Раздел 10. Основы научно-исследовательской деятельности (18 часов – 0,5 з.е.)</b>	6	-	6	8		
66	10.3. Требования к курсовой работе и методика подготовки	6	-	4	2		
67	10.4. Основные направления	6	-	2	6		

	актуальных исследований в теории и методике гандбола						
	<b>Всего за 6 семестр: 180 часов (5 з.е.)</b>		<b>8</b>	<b>52</b>	<b>93</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
	<b>Всего за 3 курс: 342 часа (9,5 з.е.)</b>		<b>36</b>	<b>116</b>	<b>253</b>	<b>9</b>	<b>Курсовая работа</b>

**4.1.4. Четвертый год обучения (7-й и 8-й семестры)  
Общая трудоемкость 9,5 з.е., 342 часа**

№	Разделы (модули) дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (гандбол)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
	<b>Раздел 1. Общие вопросы гандбола (36 часов – 1 з.е.)</b>	<b>7</b>	-	<b>4</b>	<b>32</b>		
	Актуальные вопросы развития гандбола в России и в мире	7		2	16		Письменный отчет
	Спортивные достижения национальных и клубных команд России	7		2	16		Аналитический отчет
	<b>Раздел 6. Система многолетней подготовки гандболистов (108 часа - 3 з.е.)</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>24</b>	<b>78</b>		
	6.5. Система отбора и спортивной ориентации в гандболе	7	2	6	28		Письменный отчет Практическое задание
	6.6. Воспитательная работа в процессе многолетней подготовки	7		4	14		Практическое задание
	6.7. Медико-биологическое и научно-методическое сопровождение многолетней подготовки гандболистов	7	2	6	10		Практическое задание Практическое задание
	6.10. Система средств восстановления и	7	2	8	26		Практическое задание

	повышения спортивной работоспособности гандболистов						Тестирование Практическое задание
	<b>Раздел 7. Управление в системе подготовки гандболистов 108 часов – 3 з.е.)</b>	<b>7</b>	<b>12</b>	<b>34</b>	<b>62</b>		
	Оперативное, текущее и перспективное планирование тренировки гандболистов	7	2	6	6		Письменный опрос Практическое задание
	Педагогический, медицинский контроль в подготовке гандболистов	7	2	6	6		Письменный опрос
	Оперативный, текущий и этапный контроль в подготовке гандболистов	7	2	6	6		Практическое задание
	Моделирование и прогнозирование в процессе подготовки гандболистов	7	2	6	4		Письменный опрос
	Управление игроком и командой в тренировке и соревнованиях	7	2	6	6		Практическое задание
	Биологические особенности женского организма в построении тренировки гандболисток	7	2	4	4		Письменный опрос
	<b>Всего за 7 семестр: 162 часа (4,5 з.е.)</b>		<b>18</b>	<b>62</b>	<b>172</b>		<b>Зачет</b>
	<b>Раздел 8. Спортивно-массовая работа по гандболу – 18 часов (0,5 з.е.)</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>8</b>		
	Мини-гандбол и street-гандбол	8	2	2	2		
	Пляжный гандбол	8	2	2	2		Письменный отчет
	Организация гандбольных праздников и	8		2	4		Практическое задание (сценарий)

	фестивалей						
	<b>Раздел 9. Материально-техническое, кадровое и информационное обеспечение подготовки в гандболе (54 часа – 1,5 з.е.)</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>30</b>	<b>18</b>		
	Общее руководство и финансирование физкультурно-спортивной деятельности в сфере гандбола	8	2	10	3		Устный опрос
	Система подготовки кадров и специалистов по гандболу	8	2	10	3		Презентация
	Система переподготовки кадров и повышения квалификации тренерских кадров по гандболу	8	2	10	3		Семинар
	<b>Раздел 10. Основы научно-исследовательской деятельности – 36 часов (1 з.е.)</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>22</b>	<b>6</b>		
	10.5. Современные методы и методики проведения исследований в гандболе	8	4	10	4		Отчет о результатах проведения исследования
	10.6. Этапы выполнения выпускной квалификационной работы	8	4	8	2		• Предварительная защита ВКР Презентация
	<b>Всего за 8 семестр: 108 часов (5 з.е.)</b>		<b>18</b>	<b>58</b>	<b>32</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
	Всего за 4 курса: 342 часа (9,5 з.е.)		<b>36</b>	<b>120</b>	<b>285</b>	<b>9</b>	

Один семестровый экзамен выражается 1 зачётной единицей 3 дня подготовки и 1 день на экзамен.

## **5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта (гандбол)»**

**5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (Приложения к рабочей программе дисциплины)**

**5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине**

**5.3. Содержание зачетных требований для студентов в I семестре очной формы обучения:**

### **5.3.1. Контрольные вопросы и практические задания для текущего контроля знаний студентов 1 курса**

1. «Теория и методика гандбола» как профилирующая дисциплина в подготовке специалистов по гандболу по направлению 034300.62 «Физическая культура».
2. Этапы развития гандбола как олимпийского вида спорта.
3. Спортивные достижения национальных команд по гандболу на Олимпийских играх и чемпионатах мира.
4. Разновидности гандбола и их краткая характеристика – гандбол 11x11, 7x7, мини-гандбол, стрит-гандбол, пляжный гандбол.
5. Структура, функции и деятельность международной федерации гандбола (ИГФ-ИHF).
6. Основные направления деятельности европейской федерации гандбола (ЕГФ – EHF).
7. Структура и основные направления деятельности национальных федераций по гандболу (на примере одной из федераций).
8. Основные понятия в «Теории и методике гандбола» как учебной дисциплине.
9. Значение понятийного аппарата и терминологии в профессиональной деятельности специалистов по гандболу.
10. Общая характеристика игры в гандбол.
11. Многоуровневая структура соревновательной деятельности в гандболе.
12. Содержание соревновательной деятельности в гандболе.
13. Структура соревновательной деятельности в гандболе.

14. Требования соревновательной деятельности к физическим качествам гандболиста.
15. Формы проявления гандболистами в игре силовых способностей.
16. Скоростные способности гандболиста – характеристика, значение в игровой деятельности.
17. Выносливость, ее виды и значение в игровой деятельности гандболистов.
18. Требования к гибкости гандболистов, предъявляемые условиями их соревновательной деятельности.
19. Понятие о двигательно-координационных способностях, демонстрируемых гандболистами в условиях игры.
20. Методики контроля и оценки скоростных способностей гандболистов.
21. Методики контроля и оценки двигательно-координационных способностей детей школьного возраста, занимающихся гандболом.
22. Скоростно-силовые способности гандболиста – методики контроля и способы оценки.
23. Способы оценки общих силовых способностей гандболистов.
24. Требования соревновательной деятельности к психическим и личностным качествам гандболиста.
25. Педагогические показатели соревновательной нагрузки в гандболе.
26. Физиологические показатели соревновательной нагрузки в гандболе, их общая характеристика.
27. Классификация техники в гандболе.
28. Общая характеристика организации и методики обучения, воспитания и тренировки в гандболе.
29. Общая характеристика учебно-тренировочного процесса в гандболе.
30. Основные педагогические закономерности процесса обучения в гандболе.
31. Методики обучения командам и распоряжениям, построениям и перестроениям в тренировке юных гандболистов.
32. Общеразвивающие, общеподготовительные и подводящие упражнения в тренировке гандболистов.
33. Различные формы занятий в учебно-тренировочном процессе гандболистов.
34. Роль подвижных игр в воспитании физических качеств гандболистов.
35. Роль правил соревнований и их изменений в развитии гандбола как вида спорта.

### **5.3.2. Контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации (зачета) студентов 1 курса**

1. Гандбол как эффективное средство оздоровления населения.
2. Гандбол в общеобразовательной школе.
3. Структура соревновательной деятельности в гандболе.
4. Содержание соревновательной деятельности в гандболе.
5. Требования соревновательной деятельности к личностным и психическим качествам гандболиста.
6. Физиологические показатели физической нагрузки гандболиста.
7. Психическая напряженность игровой деятельности в гандболе.
8. Классификации техник игры полевого игрока.
9. Классификация техники игры вратаря.
10. Сенситивные (благоприятные) возрастные периоды развития приоритетных физических качеств гандболистов и гандболисток.
11. Специфика подготовки мест занятий на различных этапах подготовки гандболистов.
12. Требования к обеспечению безопасности занимающихся во время проведения занятий.
13. Методика комплексного использования словесных, наглядных и практических методов обучения.
14. Формы организации и проведения занятий по гандболу.
15. Основные положения правил соревнований по гандболу.
16. Классификация международных и всероссийских соревнований по гандболу.
17. Основные документы планирования и проведения соревнований по гандболу.
18. Требования к подготовке протоколов соревнований по гандболу.
19. Возрастные категории участников соревнований по гандболу.
20. Состав судейской бригады и функции каждого участника в соревнованиях по гандболу.
21. Основные способы и системы проведения соревнований по гандболу.
22. Организация и судейство соревнований по гандболу.
23. Значение НИР в системе подготовки специалистов по гандболу.

### **5.3.3. Контрольные вопросы и практические задания для контроля самостоятельной работы студентов 1 курса**

1. Характеристика разделов программного материала дисциплины.

2. Выполнение практических заданий по выявлению уровня развития двигательных способностей гандболистов.

3. Требования к подготовке и методики измерения физической подготовленности гандболистов.

4. Основные способы контроля физической подготовленности детей школьного возраста, занимающихся гандболом.

5. Методические приемы начального обучения навыкам подготовки мест занятий.

6. Подготовка к проведению подготовительной части урока с разработкой соответствующих планов-конспектов.

7. Разработка документов планирования и проведения соревнований.

8. Подготовка мест занятий и спортивного инвентаря при проведении учебно-тренировочных занятий различной направленности с юными и квалифицированными гандболистами.

9. Разработка сметы расходов на проведение соревнований и обоснование каждой статьи расходов.

10. Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по гандболу.

11. Техническое самосовершенствование в специально-подготовительных средствах.

12. Ознакомление с оборудованием гандбольного зала (в том числе по проспектам, материалам в Интернете, другим публикациям).

13. Методика практической реализации мероприятий по предупреждению травм в течение всего периода многолетней подготовки гандболистов.

14. Деятельность официальных лиц на всероссийских и международных соревнованиях: технического делегата, комиссара матча, инспектора, главного судьи.

### **5.3.5. Тематика рефератов**

1. Задачи и структура дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (гандбол)».

2. Основные способы и системы проведения соревнований по гандболу.

3. Подготовка мест учебно-тренировочных занятий различной направленности с юными и квалифицированными гандболистами.

4. Сенситивные (благоприятные) возрастные периоды развития приоритетных физических качеств гандболистов и гандболисток.

5. Состав судейской бригады и функции каждого участника в соревнованиях по гандболу.
6. Физиологические показатели физической нагрузки гандболиста.
7. Психическая напряженность игровой деятельности в гандболе.
8. Классификации техники игры полевого игрока.
9. Классификация техники игры вратаря.
10. Общеразвивающие, общеподготовительные и подводящие упражнения в тренировке гандболистов.
11. Основные виды и способы контроля физической подготовленности детей школьного возраста, занимающихся гандболом.
12. Формы организации и проведения занятий по гандболу.
13. Классификация международных и всероссийских соревнований по гандболу.
14. Педагогические закономерности процесса обучения в гандболе.
15. Место судей на площадке, их взаимосвязь во время судейства, жестикуляция, взаимосвязь с секретарским аппаратом.

#### **5.3.4. Примерный перечень вопросов к экзамену**

1. Гандбол как олимпийский вид спорта: история и современность.
2. Классификация техники нападения (перемещения).
3. Компоненты спортивной борьбы. Общее понятие о технике, тактике, стратегии. Игровые и поведенческие действия.
4. Национальные и международные федерации по гандболу – их роль и значение в развитии гандбола как вида спорта.
5. Классификация техники защиты (перемещения).
6. Переменный и ситуационный характер игровой деятельности в гандболе (быстрая смена игровых ситуаций, лимит времени на решение игровых задач, высокая степень требований к точности движений).
7. Национальные и международные федерации по гандболу, их структура и виды деятельности.
8. Классификация техники вратаря (перемещения).
9. Требования к силовым способностям гандболистов. Способы и формы проявления силовых способностей в игре: собственно силовые, скоростно-силовые способности, силовая выносливость и другие.
10. Основные понятия техники гандбола.
11. Общая характеристика соревновательной деятельности в гандболе.

12. Общая характеристика игры в гандбол. Игра как процесс противоборства двух сторон – противоборство нападения и защиты, атакующего и обороняющегося игрока, атакующего игрока и вратаря.
13. Требования к скоростным способностям гандболиста. Компоненты скоростных способностей гандболистов: латентное время двигательных реакций, скорость одиночного движения, частота движения, способность к стартовому ускорению.
14. Состав судейской бригады в официальных соревнованиях по гандболу.
15. Быстрота двигательной реакции и ее виды. Их характеристика и значимость для успешной игровой деятельности.
16. Место судей и их взаимосвязь во время судейства.
17. Содержание соревновательной деятельности гандболистов в информационном аспекте: восприятие среды, поведения противников и партнеров, динамики собственного состояния и действий; анализ полученной информации в сопоставлении с прежним опытом и целью соревнований.
18. Этапы развития гандбола как олимпийского вида спорта.
19. Многоуровневая структура соревновательной деятельности в гандболе.
20. Методика судейства соревнований по гандболу.
21. Требования к гибкости гандболиста. Активная и пассивная гибкость. Основные факторы, определяющие степень гибкости.
22. Основные виды построений и перестроений, применяемых в занятиях с гандболистами.
23. Требования к выносливости гандболиста. Общая и специальная выносливость. Тренировочная и соревновательная выносливость.
24. Научные принципы классификации техники. Понятия и принципы деления на «разделы», «приемы», «способы», «разновидности», «условия выполнения».
25. Основные команды и распоряжения, применяемые тренером гандбольной команды на тренировочных занятиях и соревнованиях.
26. Основные положения правил игры в гандбол.
27. Требования, предъявляемые соревновательной деятельностью к двигательным способностям гандболиста. Понятие о физических качествах, необходимых гандболистам в игре.
28. Понятие о соревновательной нагрузке в гандболе.
29. Союз гандболистов России (федерация гандбола): структура и организация работы.
30. Классификация техники нападения (владение мячом).

31. Методика обучения командам и распоряжениям в гандболе.
32. Классификация техники защиты (противодействие владению мячом).
33. Требования к двигательнo-координационным способностям гандболиста. Координационная сложность двигательных действий и точность движений. Равновесие – динамическое и статическое.
34. Методика обучения построениям и перестроениям в тренировке юных гандболистов.
35. Способы оценки силовых способностей гандболистов.
36. Классификация техники вратаря (противодействие и овладение мячом).
37. Методика обучения общеразвивающим упражнениям.
38. Основные документы, регламентирующие деятельность Союза гандболистов России.
39. Способы и методики определения уровня развития скоростных способностей гандболистов разного возраста и спортивной квалификации.
40. Характеристика физических качеств гандболиста – гибкость.
41. История возникновения и развития игры (третий этап).
42. Определение понятий «классификация», «систематика», терминология». Развитие и основные принципы построения классификации и систематики; требования, предъявляемые к классификации.
43. Место судей и их взаимосвязь во время судейства.
44. Подвижные игры в воспитании физических качеств гандболиста.
45. Союз гандболистов России (федерация гандбола) – направления деятельности и документы.
46. Техника перемещений игрока в защите – общая характеристика.
47. Игры и игровые упражнения в тренировке гандболистов высокой квалификации.
48. Классификация техники нападения.
49. Состав судейской бригады.
50. Игры и игровые упражнения в тренировке юных гандболистов – их роль и функции.
51. Классификация техники вратаря.
52. История развития гандбола 11x11 в России.
53. Основные термины в гандболе. Значение знания понятийного аппарата и терминологии в профессиональной деятельности специалиста по гандболу.

54. Стретчинг в системе тренировки гандболиста. Особенности проведения занятий по системе стретчинга.
55. Основные понятия техники гандбола.
56. Общая характеристика тренировки в гандболе.
57. «Положение о соревновании» – основной документ, регламентирующий порядок организации и проведения, условия участия и финансирования конкретного соревнования.
58. Упражнения на гибкость и подвижность суставов на месте, в положении сидя, лежа. Упражнения на гибкость с партнером. Упражнения на гибкость с предметами.
59. Психическая напряженность игровой деятельности гандболистов. Различные эмоциональные состояния гандболистов в ходе матчей. Предстартовые состояния гандболистов.
60. Подвижные игры и упражнения для воспитания быстроты гандболистов.
61. Разрядные требования и нормативы по технике игры для присвоения спортивных разрядов, звания мастера спорта, звания мастера спорта международного класса, звания заслуженного мастера спорта.
62. Классификация техники защиты.
63. Основные разделы содержания «Правил соревнований по гандболу».
64. Классификация гандболистов по возрастным группам и уровню спортивной подготовленности. Значение Единой всероссийской спортивной классификации и этапы ее развития.
65. Типовые упражнения для воспитания ловкости.
66. Комплекс общеразвивающих упражнений, применяемых в тренировке гандболистов, общая характеристика и назначение.
67. Требования игры к двигательным и функциональным возможностям гандболиста. Энергообеспечение процесса игры.
68. Специально-подготовительные упражнения в тренировке гандболистов, их общая характеристика и роль в становлении спортивного мастерства.
69. Соревнования по гандболу как составная часть процесса подготовки. Педагогическое значение соревнований.
70. Функциональные обязанности членов судейской бригады.
71. Разновидности гандбола (гандбол 7х7, мини-гандбол, пляжный гандбол, street-гандбол) – их общая характеристика.
72. Подвижные игры в воспитании силовых способностей гандболистов.
73. Техника перемещений вратаря – общая характеристика.

74. Организационные основы проведения занятий по гандболу – урочные и неурочные формы, самостоятельные занятия.

75. Виды сбивающих факторов, которые могут оказывать негативное воздействие на психоэмоциональное состояние, и готовность гандболистов к игре.

76. Методика судейства соревнований по гандболу.

77. Система важнейших отечественных и международных соревнований по гандболу.

78. Педагогические способы изучения эмоционального состояния игроков перед матчем. Методы и методики изучения свойств личности гандболистов.

79. Педагогические показатели соревновательной нагрузки гандболиста (количество выполняемых в игре приемов, преодолеваемое расстояние и др.).

80. Упражнения для воспитания гибкости.

81. Формы организации и проведения занятий. Преимущественная направленность учебных, учебно-тренировочных, тренировочных и контрольных занятий.

#### **5.4.1. Контрольные вопросы и практические задания для текущего контроля знаний (зачета) студентов 2 курса**

1. Классификация техники полевого игрока.
2. Техника игры полевого игрока – общая характеристика.
3. Техника игры полевого игрока в нападении.
4. Техника игры полевого игрока в защите.
5. Техника перемещений полевого игрока в нападении.
6. Техника владения мячом.
7. Техника перемещений полевого игрока в защите.
8. Виды перемещений полевого игрока в защите.
9. Техника игры вратаря.
10. Закономерности обучения двигательным действиям: физиологические, психологические, педагогические.
11. Методические особенности обучения технике ловли мяча.
12. Методические особенности обучения технике перемещений игроков в нападении.
13. Методические особенности обучения технике перемещений игроков в защите.
14. Методические особенности обучения технике передачи мяча.
15. Методические особенности обучения опорному броску.
16. Последовательность в обучении технике броска в прыжке.
17. Методические особенности обучения обманным действиям (финтам).
18. Методические особенности обучения технике перемещений вратаря.
19. Методические особенности обучения технике отражения мяча вратарем.
20. Основные правила судейства соревнований по пляжному гандболу.
21. Правила игры в мини-гандболе.
22. Гандбол в системе физического воспитания детей и молодежи – цель, задачи, средства.
23. Оборудование и инвентарь, применяемые в подготовке гандболиста.
24. Тренажерное оборудование залов общефизической подготовки для гандболистов.

25. Характеристика спортивных сооружений для занятий гандболом.
26. Требования к спортивным сооружениям для гандбола.
27. Нестандартное спортивное оборудование в подготовке гандболистов.
28. Виды нестандартного оборудования в тренировке гандболистов.

#### **5.4.2. Контрольные вопросы для текущей аттестации (зачета) студентов**

##### **2 курса**

1. Классификация средств тренировки гандболистов.
2. Единство педагогических и биологических основ содержания тренировки в гандболе.
3. Разновидности тренировочного эффекта в тренировке гандболистов: срочный, отставленный, кумулятивный.
4. Возрастные закономерности биологического развития – основа построения многолетней подготовки гандболистов.
5. Общая характеристика морально-волевой и психической подготовки гандболистов.
6. Системы соревнований в гандболе.
7. Методы обучения тактике нападения. Индивидуальное действие – применение передачи.
8. Методика обучения тактике нападения. Индивидуальные действия – применение броска.
9. Методика обучения тактике нападения. Индивидуальное действие – уход.
10. Методика обучения скрытому и открытому уходу.
11. Методика обучения заслону.
12. Методика обучения параллельным взаимодействиям.
13. Методика обучения скрестным взаимодействиям.
14. Методы обучения финту перемещением в нападении.
15. Методика обучения финту передачей.
16. Методика обучения скрестному взаимодействию.
17. Методика обучения финту броском.
18. Методика обучения финту передачей.
19. Методика обучения стремительному нападению.
20. Методика позиционному нападению 2:4.
21. Методика обучения поточному нападению.
22. Методика обучения зонной защите 6:0.
23. Методика обучения зонной защите 5:1.

24. Методика обучения зонной защите 3:3.
25. Методика обучения зонной защите 4:2.
26. Применение технических средств в соревнованиях по гандболу – электронно-компьютерные технологии.
27. Динамика соотношения средств и методов тренировки на разных этапах многолетней подготовки.

### **5.4.3. Примерный перечень вопросов к экзамену студентов 2 курса**

29. Основные понятия техники гандбола.
30. Основы техники как совокупность необходимых звеньев кинематической, динамической и ритмической структуры движений.
31. Количественные и качественные критерии эффективности спортивной техники в гандболе.
32. Фазовая структура техники спортивных движений и ее педагогическое значение. Основное звено и детали техники. «Школа» и «стиль» в технике.
33. Эволюция техники гандбола. Особенности современной техники игры и ее значение для становления и роста спортивного мастерства гандболистов.
34. Классификация техники защиты (противодействие овладению мячом).
35. Классификация техники вратаря (противодействие и овладение мячом).
36. Требования к технике владения мячом гандболистами.
37. Особенности техники опорных бросков и броска, выполняемого в прыжке.
38. Техника перемещений игрока в защите.
39. Классификация техники нападения.
40. Классификация техники вратаря.
41. Техника противодействия нападающему и его овладению мячом.
42. Классификация техники защиты.
43. Техника задержания мяча голкиперами.
44. Техника перемещений вратаря.
45. Методика обучения технике ловли мяча.
46. Методика обучения технике перемещений игроков в нападении.
47. Методика обучения технике перемещений игроков в защите.
48. Методика обучения технике передач мяча.
49. Методика обучения опорному броску.
50. Методическая последовательность в обучении технике броска в прыжке.
51. Методика обучения обманным действиям (финтам).

52. Методика обучения технике перемещений вратаря.
53. Методика обучения технике отражения мяча вратарем.
54. Методика коррекции ошибок в процессе обучения технике игры.
55. Характеристика этапов обучения технике игры.
56. Основные правила судейства соревнований по пляжному гандболу.
57. Значение общетеоретических дисциплин (естественнонаучных, общественно-политических, медико-биологических и педагогических) в проведении научных исследований в гандболе.
58. Понятие и виды нестандартного спортивного оборудования, применяемого в тренировке физических качеств гандболистов.
59. Методы практических упражнений в тренировке гандболистов.
60. Основные требования к технике выполнения бросков в прыжке.
61. Методическая последовательность обучения обманным действиям.
62. Методическая последовательность обучения технике отражения мяча вратарем.
63. Специальное оборудование, применяемое в обучении технике отражения мяча вратарем.
64. Методическая последовательность обучения технике перемещений вратаря.
65. Специальное оборудование, применяемое в обучении технике перемещений вратаря.
66. Методическая последовательность обучения технике перемещений полевого игрока.
67. Методическая последовательность обучения технике передач мяча.
68. Методическая последовательность обучения технике броска мяча из опорного положения.
69. Специальное оборудование, применяемое в обучении технике броска мяча из опорного положения.
70. Методическая последовательность обучения технике броска мяча с прыжка.
71. Специальное оборудование, применяемое в обучении технике броска мяча с прыжка.
72. Методики контроля и оценки техники исполнения броска мяча.
73. Типичные ошибки, встречающиеся у гандболистов в процессе обучения технике броска мяча с прыжка.
74. Типичные ошибки, встречающиеся у гандболистов в процессе обучения технике броска мяча из опорного положения.

75. Основной спортивный инвентарь в тренировке гандболистов.
76. Виды силовых тренажеров в тренировке гандболистов и их спецификация.
77. Инвентарь, применяемый для тренировки быстроты перемещений гандболистов.
78. Инвентарь, применяемый для тренировки гибкости гандболистов.
79. Инвентарь, применяемый для тренировки скоростно-силовых качеств гандболистов.

### **5.4.3. Тематика рефератов**

80. Естественный, модельный и лабораторный эксперименты в научном исследовании.
81. Специальные тренажеры для обучения гандболистов приемам игры и совершенствования физических качеств, технического и тактического мастерства.
82. Виды нестандартного спортивного оборудования, применяемого в тренировке гандболистов.
83. Итоги выступления российских гандболистов в международных соревнованиях – национальных команд, молодежных и юниорских сборных.
84. Требования к стойке игрока и технике перемещений игрока в защите.
85. Типовые спортивные комплексы и многофункциональные спортивные площадки для гандбола.

### **5.5.1. Контрольные вопросы для текущей аттестации (зачета) студентов 3 курса**

28. Классификация средств тренировки гандболистов.
29. Единство педагогических и биологических основ содержания тренировки в гандболе.
30. Разновидности тренировочного эффекта в тренировке гандболистов: срочный, отставленный, кумулятивный.
31. Возрастные закономерности биологического развития – основа построения многолетней подготовки гандболистов.
32. Общая характеристика морально-волевой и психической подготовки гандболистов.
33. Системы соревнований в гандболе.
34. Методы обучения тактике нападения. Индивидуальное действие – применение передачи.

35. Методика обучения тактике нападения. Индивидуальные действия – применение броска.
36. Методика обучения тактике нападения. Индивидуальное действие – уход.
37. Методика обучения скрытому и открытому уходу.
38. Методика обучения заслону.
39. Методика обучения параллельным взаимодействиям.
40. Методика обучения скрестным взаимодействиям.
41. Методы обучения финту перемещением в нападении.
42. Методика обучения финту передачей.
43. Методика обучения скрестному взаимодействию.
44. Методика обучения финту броском.
45. Методика обучения финту передачей.
46. Методика обучения стремительному нападению.
47. Методика позиционному нападению 2:4.
48. Методика обучения поточному нападению.
49. Методика обучения зонной защите 6:0.
50. Методика обучения зонной защите 5:1.
51. Методика обучения зонной защите 3:3.
52. Методика обучения зонной защите 4:2.
53. Применение технических средств в соревнованиях по гандболу – электронно-компьютерные технологии.
54. Динамика соотношения средств и методов тренировки на разных этапах многолетней подготовки.

### **5.5.2. Примерный перечень экзаменационных вопросов для итогового контроля знаний студентов 3 курса**

1. Классификация тактики нападения в гандболе – индивидуальные действия.
2. Классификация тактики нападения в гандболе – групповые взаимодействия.
3. Классификация тактики нападения в гандболе – командные действия.
4. Классификация тактики защиты в гандболе – индивидуальные действия.
5. Классификация тактики защиты в гандболе – групповые взаимодействия.
6. Классификация тактики защиты в гандболе – командные действия.
7. Методика обучения опеке игрока с мячом и без мяча.
8. Применение технических средств в обучении.
9. Роль судейской коллегии в соревнованиях.
10. Методика обучения переключению.

11. Формы организации процесса обучения.
12. Методика обучения применению группового блокирования.
13. Применение технических средств в обучении.
14. Методика обучения финту блокированием.
15. Взаимосвязь тактики и спортивной техники.
16. Методика обучения применению ведения.
17. Классификация тактики вратаря.
18. Классификация тактики защиты. Индивидуальные действия.
19. Роль судейской коллегии как руководителя и организатора соревнований.
20. Классификация индивидуальных действий в защите.
21. Индивидуальные действия в нападении. Методика обучения финту перемещением.
22. Этап начального разучивания. Цель и задачи.
23. Индивидуальные действия в нападении. Методика обучения финту передачей.
24. Классификация тактики защиты – групповые взаимодействия.
25. Индивидуальные действия в нападении. Методика обучения финту броском.
26. Методика обучения параллельным взаимодействиям.
27. Формы организации процесса обучения.
28. Методика обучения личной защите.
29. Классификация тактики вратаря – индивидуальные действия.
30. Методика обучения смешанной защите.
31. Роль судейской коллегии как руководителя и организатора соревнований.
32. Классификация тактики вратаря – командные действия.
33. Цель, задачи и содержание системы подготовки в гандболе.
34. Общая характеристика разделов подготовки гандболистов.
35. Общая характеристика физической подготовки гандболистов.
36. Общая характеристика технической подготовки гандболистов.
37. Общая характеристика тактической подготовки гандболистов.
38. Общая характеристика интегральной подготовки гандболистов.
39. Система тренировки и соревнований в гандболе.
40. Основные закономерности построения тренировки гандболистов.
41. Общая характеристика тренировочной нагрузки в гандболе и характеризующие ее показатели.

42. Характеристика методов тренировки гандболистов и направленности их воздействия на организм гандболистов.

43. Общая характеристика системы многолетней подготовки юных гандболистов в спортивных школах.

44. Причины и основной характер травматизма в гандболе.

### **5.5.3. Тематика рефератов**

1. Тактика игры в нападении в гандболе.
2. Тактика игры в защите в гандболе.
3. Индивидуальные тактические действия в нападении.
4. Командная тактика игры в нападении.
5. Групповая тактика организации игры в нападении.
6. Основной характер травматизма в гандболе.
7. Система многолетней подготовки юных гандболистов в спортивных школах.
8. Тактическая подготовка гандболистов.
9. Интегральная подготовка гандболистов.
10. Роль судейской коллегии в соревнованиях.
11. Технические средства, используемые при проведении соревнований по гандболу.
12. Характеристика разделов подготовки гандболистов.

### **5.6.1. Примерный перечень вопросов для текущей аттестации (зачет) студентов 4 курса**

1. Общая характеристика тренировочных нагрузок.
2. Понятие направленности тренировочного воздействия, интенсивности нагрузки, объема тренировочной нагрузки.
3. Технология процесса планирования тренировочных нагрузок.
4. Формулы расчета объема и интенсивности тренировочных нагрузок в избранном виде спорта – гандбол.
5. Этапы спортивного отбора в гандболе и их задачи.
6. Структура и задачи начального отбора для занятий гандболом.
7. Структура, методы, организация и задачи углубленного отбора с дифференциацией спортсменов на основе изучения их индивидуальных особенностей.
8. Структура, методы, организация и задачи отбора гандболистов для участия в ответственных соревнованиях.

9. Связь системы спортивного отбора с многолетней подготовкой гандболистов на всех этапах и всех уровнях.
10. Связь спортивного отбора с модельными характеристиками соревновательной и тренировочной деятельности гандболистов.
11. Сущность комплексного подхода к организации тренировочного процесса в гандболе.
12. Прогнозирование в гандболе – его функции, возможности.
13. Роль управления в современном спорте и в подготовке гандболистов.
14. Сущность и роль прогнозирования и моделирования в управлении.
15. Отличие содержания модельных характеристик соревновательной деятельности спортсменов различной квалификации.
16. Способы оценки эффективности соревновательной деятельности в гандболе.
17. Критерии оценки эффективности соревновательной деятельности с учетом специфики игрового вида спорта.

#### **5.6.2. Примерный перечень рефератов для студентов 4 курса**

1. Методы и методики проведения научных исследований.
2. Аналитический обзор литературных источников – его назначение и характеристика.
3. Группа опросных методов исследования – анкетирование, интервьюирование, экспертный опрос.
4. Тестирование двигательных способностей – условия, требования к контингенту испытуемых.
5. Методика получения и изучение научной информации, полученной в результате педагогических исследований.

#### **5.6.3. Примерный перечень вопросов для текущей аттестации (экзамен) студентов 4 курса:**

1. Спортивная тренировка как процесс управления.
2. Значение и задачи педагогического контроля за подготовкой и состоянием спортсменов в гандболе.
3. Учет тренировочных нагрузок в гандболе.
4. Виды контроля за состоянием гандболистов во время тренировок и соревнований.
5. Управление процессом спортивного совершенствования гандболистов на основе данных контроля.
6. Разработка комплекса тестов для педагогического контроля в гандболе и организация их проведения.

7. Фиксирование, анализ и обобщение результатов педагогического контроля в гандболе.
8. Организационно-методические решения для коррекции состояния занимающихся гандболом.
9. Оперативное, текущее, этапное управление в подготовке гандболистов.
10. Актуальные для современного гандбола технологии управления состоянием спортсмена, включая педагогический контроль и коррекцию.
11. Значение и задачи планирования подготовки в современном гандболе.
12. Виды планирования в гандболе: перспективное, текущее, оперативное.
13. Четырехлетнее перспективное планирование (на олимпийский цикл) гандболистов старших разрядов.
14. Годовое планирование в гандболе.
15. Особенности сочетания тренировочных нагрузок в гандболе с учетом их взаимовлияния.
16. Средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности гандболиста.
17. Эффективные средства и методы индивидуальной спортивной подготовки в гандболе.
18. Осуществление самоконтроля, оценивания процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности.
19. Сохранение и поддержание определенного уровня спортивной подготовленности.
20. Значение и задачи прогнозирования спортивных результатов в гандболе.
21. Методы прогнозирования спортивных результатов и достижений в гандболе: метод экспертных оценок, анализ динамики результатов, экстраполяция.
22. Динамика личных и командных результатов в гандболе за последние десятилетия на российских соревнованиях, чемпионатах мира и Олимпийских играх.
23. Основные задачи тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства в гандболе.
24. Принципы формирования групп спортивного совершенствования в гандболе.
25. Структура годичного цикла на этапе совершенствования спортивного мастерства в гандболе.
26. Различная степень подготовленности спортсмена в различных амплуа в гандболе.
27. Принципы чередования ударных нагрузок в гандболе на этапе совершенствования спортивного мастерства.
28. Медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства в гандболе.
29. Требования стандарта спортивной подготовки в гандболе для этапа совершенствования спортивного мастерства.
30. Применение интегральной подготовки гандболистов на этапе совершенствования спортивного мастерства.
31. Особенности организации и проведения групповых занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства.
32. Организация и проведение технико-тактических занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства гандболистов.
33. Интеграция тренировочного процесса в гандболе с учетом задач этапа совершенствования спортивного мастерства.
34. Составление типовых недельных и дневных циклов подготовки в гандболе в соответствии с этапом совершенствования спортивного мастерства пятиборцев
35. Значение и задачи моделирования спортивной деятельности. Особенности моделирования в гандболе.

36. Модели результативности сильнейших спортсменов в гандболе.
37. Морфологические особенности, возраст и спортивный стаж сильнейших гандболистов России и мира.
38. Характеристика спортивной деятельности в гандболе. Требования к отдельным сторонам подготовки гандболистов.

### **5.7.3. Примерная тематика выпускных квалификационных работ:**

1. Прогнозирование спортивных достижений в современном гандболе.
2. Содержание и структура учебно-тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки гандболистов.
3. Модели соревновательной деятельности в современном гандболе.
4. Методики повышения уровня подготовленности гандболистов.
5. Модельные характеристики спортсмена в современном гандболе.
6. Планирование тренировочных нагрузок в гандболе и их взаимовлияние.
7. Содержание и направленность учебно-тренировочного процесса в различных группах ДЮСШ по современному пятиборью.
8. Внедрение способов решения анатомо-физиологических, биохимических, биомеханических и других актуальных проблем современного гандбола.
9. Инновации в методике обучения и тренировки в гандболе.
10. Тренажерные технологии и их использование в тренировочном процессе гандболистов.
11. Система фармакологической поддержки гандболистов в тренировочном процессе и соревнованиях.
12. Рационализация питания гандболистов.
13. Укрепление пассивной части опорно-двигательного аппарата спортсменов, занимающихся гандболом.
14. Содержание периодов и этапов годового цикла тренировочного процесса гандболистов на различных этапах многолетней подготовки.
15. Система соревнований как составной части многолетней подготовки гандболистов.

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля) «Теория и методика избранного вида спорта (гандбол)»**

### **Рекомендуемая литература**

#### **Основная:**

1. Игнатьева В.Я. Теория и методика гандбола: Учебник /В.Я. Игнатьева. – М.: Спорт, 2016. – 328 с.
2. Ратианидзе А.Л., Борисов Э.Л. Обучение и тренировка гандбольного вратаря. – М., 2011. – 98 с.
3. Игнатьева В.Я. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах: методическое пособие / И.В. Петрачева. – М., Советский спорт, 2004. – 215 с.
4. Игнатьева В.Я. Подготовка гандболистов на этапе высшего спортивного мастерства: учебное пособие / В.И. Тхорев, И.В. Петрачева. – М., Физическая культура, 2005. – 265 с.
5. Игнатьева В.Я. Гандбол: Учебник для физкультурных вузов. – М: ФОН, 2008.

**Дополнительная:**

1. Гандбол: программа для дополнительного образования детей: для групп спортивного совершенствования ДЮСШ, СДЮШОР / Игнатъева В.Я., Максимов В.С., Петрачева И.В. – М.: Советский спорт, 2004. – 116 с.
2. Игнатъева В.Я. Гандбол. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 192 с., ил. (Азбука спорта).
3. Клусов Н.П. Тактика гандбола. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
4. Клусов Н.П. Тренировка гандболиста. – М.: Физкультура и спорт, 1975.
5. Латышкевич Л.А., Маневич Л.Р. Техническая и тактическая подготовка гандболистов. – Киев: Здоровья, 1981. (на кафедре 2 экз.) – 176 с.
6. Официальные правила игры гандбол. – М., СГР, 2010.
7. Ратианидзе А.Л. Игра гандбольного вратаря / А.Ратианидзе, В.Маришук. – М., Физкультура и спорт, 1980. – 104 с.
8. Шестаков И.Г. Техническая подготовка гандболистов / М.М. Шестаков. – М., ФИО, 1992. – 114с.

**Вспомогательная:**

1. Алешин И.Н. Условия обеспечения эффективности системы подготовки в командных спортивных играх: учебное пособие /И.Н. Алешин. – Челябинск: УралГУФК, 2010. – 126 с.
2. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: ФиС, 1980.
3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок /М.А. Годик. - М.: Физкультура и спорт, 1980. – 136 с.
4. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. – Киев: Олимпийская литература. – 2007.
5. Озолин Н.Г. Молодому коллеге /Н.Г. Озолин. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 288 с.
6. Платонов В.Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм /В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2010. – 310 с.
7. Платонова Р.И. Подготовка конкурентоспособного специалиста в региональном педагогическом вузе: методология, концепция, система /Р.И. Платонова. – М. : Советский спорт, 2011. – 168 с.
8. Сахарова М.В. Проектирование макроциклов подготовки в игровых видах спорта: значение, сущность, технология. – М.: Спутник+, 2005. – 309 с.
9. Современная система спортивной подготовки. – М.: Издательство «СААМ». – 1995
10. Спортивные игры и методика преподавания: Учебник для пед.фак. ин-тов физ.культ. /Под ред. Портных Ю.И. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 320 с.
11. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб.для студ.вышш.уч.заведений /Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов. – М.: Изд-ский центр Академия, 2004. – 520 с.
12. Теоретико-методологические и социально-экономические основы спортивных игр.- М.: Малаховка, 2004.
13. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник/ В.Д. Фискалов. – М.: Советский спорт, 2010. – 329 с.
14. Черемисин В.П. Лекции по теории и методике спортивных игр. – М.: Малаховка, 1997.
15. Шестаков М.М. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса в командных спортивных играх: Автореф.дис.канд.пед.наук. – М., 1992.

**Иностранные источники:**

1. Repenšek D. Bon M. Rokomet – osnove pravil, sojenje in organizacija tekem /Darko Repenšek, Marta Bon. – Ljubljana:Fakulteta za šport, Inštitit za šport, 2007. – 146 p.

2. Trosse H.-D. Handbuch für Handball. / Hans-Dieter Trosse. - Meyer& Meyer Verlag, Aachen, 2006. – 240 p.

а) в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

Сайт РГУФКСМиТ – sportedu.ru

Сервер дистанционного обучения МООДУС ГЦОЛИФК – moodus.sportedu.ru

<http://www.rushandball.ru;>

<http://www.eurohandball.com>

<http://www.ihf.info/>

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

– программное обеспечение дисциплины (модуля):

Общесистемные программные средства		
1.	Microsoft Windows	Семейство операционных систем. Предназначены для решения общетехнологических задач. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС Университета в соответствии с приказом Минспорта России от 08 сентября 2017 года № 796.
Прикладные программные средства		
2.	Microsoft Office Standard, Microsoft Office Pro  -Microsoft Word -Microsoft Excel -Microsoft PowerPoint -Microsoft Outlook	Семейство офисных систем. Предназначены для автоматизации и информационного обеспечения образовательной, научной, административной, управленческой или иной практической деятельности Университета. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС Университета в соответствии с приказом Минспорта России от 08 сентября 2017 года № 796 в составе: <i>Редактор текстовый, Редактор табличный, Редактор деловой графики и презентаций Почтовая программа, организатор, планировщик задач.</i>
3.	Adobe Acrobat DC	Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа (.pdf). Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.
4.	WinRAR (WinZip)	Архиватор файлов. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.

5.	Dr.Web	Локальная антивирусная программа. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.
----	--------	---

– *современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:*

1. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
2. Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
3. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

### **Справочно-информационные сайты:**

- <http://www.rushandball.ru>;
- [www.eurohandball.com](http://www.eurohandball.com);
- <http://www.ihf.info/>.

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

**1.1.** Мультимедийный класс включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.

**1.2.** Специализированный спортивный зал, легкоатлетический манеж.

### **1.3. Оборудование для проведения методических и самостоятельных занятий**

*Оборудование для проведения методических и самостоятельных занятий*

Электронные книги:

- Explay – 1 шт.;
- Digma C700 – 1 шт.

*Спортивный инвентарь:*

- Мячи гандбольные женские – 20 шт.;
- Мячи гандбольные мужские – 20 шт.;
- Медицинболы 1 кг – 15 шт.;
- Медицинболы 2 кг – 5 шт.;
- Конусы – 12 шт.;
- Степ-платформа Reebok – 14 шт.;
- Скакалки гимнастические – 20 шт.;
- Жилетки для проведения учебно-тренировочных занятий – 12 шт.;

- Цветные набивные мешочки для метаний – 12 шт.;
- Мишень для бросков – 2 шт.

*Научная аппаратура:*

- Кистевой динамометр – 6 шт.;
- Становой динамометр – 1 шт.;
- Калипер электронный – 1 шт.;
- Spiroграф сухой – 4 шт.;
- Монитор сердечного ритма Polar S-610 – 1 комплект;
- Шагомер – 4 шт.;
- Тонометр Omron – 1 шт.;
- Электронный измерительный прибор MioTest;

*Научная аппаратура НИИ Спорта РГУФКСМиТ:*

Оргтехника (год выпуска):

- DVD-комбо Toshiba SD-26VSR – 2006 г.;
- Видеопроектор ELMO HV 110XG – 2006 г.;
- Видеопроектор Sanyo PLC-XU 58 – 2006 г.;
- Диктофон OLYMPUS WS-300M – 2007 г.;
- Ноутбук Acer – 2008 г. – 2 шт.;
- Принтер HP LaserJet 1320 – 2005 г.;
- Принтер HP LaserJet 1320 – 2007 г.;
- Сканер EPSON 2480 – 2005 г.;
- Копировальный аппарат Canon MF 4150 – 2007 г.;
- Стационарный компьютер (монитор 17" Samsung 710 LCD и системный блок) – 2005 г.;
- Стационарный компьютер (монитор 17" Samsung 740 N и системный блок) – 2007 г.;
- Плеер DVD BDK – 2007 г.;
- Принтер HP LaserJet P2015D – 2007 г.;
- Телевизор LCD Sony KDL-32U2000 – 2007 г.

Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине Теория и методика избранного вида спорта (гандбол) для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура», направленности (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной формы обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гандбола.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Устный опрос по теме «Введение в дисциплину»	2 неделя	5
2	Реферат по теме «Гандбол как олимпийский вид спорта»	3 неделя	5
3	Письменный отчет по теме «Классификация, систематика и терминология»	4 неделя	5
4	Презентация «Национальные и международные федерации по гандболу»	5 неделя	5
5	Тестирование по теме «Общая характеристика игры»	6 неделя	5
6	Отчет по практическим заданиям по теме «Содержание соревновательной деятельности в гандболе»	7 неделя	5
7	Письменный отчет по теме «Требования соревновательной деятельности к физическим качествам гандболиста»	8 неделя	5
8	Отчет по практическим заданиям по теме «Требования соревновательной деятельности к психическим и личностным качествам гандболиста»	9 неделя	5
9	Таблицы с основными показателями внешней и внутренней нагрузки	10 неделя	5
10	Тестирование по теме «Техника игры»	11 неделя	5
11	Контрольная работа по теме «Общая характеристика организации и методики обучения в гандболе»	12 неделя	5
12	Контрольное занятие по теме «Методика обучения командам и распоряжениям, построениям и перестроениям»	13 неделя	5
13	Контрольное занятие по теме «Методика обучения общеразвивающим, общеподготовительным и подводящим упражнениям»	14 неделя	5
14	Контрольное занятие по теме «Игры и игровые	15 неделя	5

	упражнения в обучении, воспитании физических качеств и тренировке в гандболе»		
15	Выступление на семинаре «Методика организации и проведения различных форм занятий по гандболу»	15 неделя	5
16	Посещение занятий		15
	Зачет		10
	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Подготовка доклада по теме пропущенного занятия	5
2	Написание реферата по теме пропущенного занятия	5
3	Презентация по теме пропущенного занятия	5

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету.

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

К зачету допускается студент, набравший не менее 51 баллов, имея возможность, сдать зачет на «отлично» (10 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (гандбол) для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура», направленности (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной формы обучения*

### II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гандбола  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 2 семестр.  
Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Тестирование по теме «Основные положения Правил соревнований по гандболу»	22 неделя	5
2	Тестирование по теме «Правила организации и методика проведения соревнований по гандболу»	26 неделя	5
3	Выполнение практического задания по теме «Правила организации и методика проведения соревнований по гандболу»	30 неделя	10
4	Контрольное занятие по теме «Методика проведения соревнований по гандболу»	32 неделя	10
5	Тестирование по теме «Методика судейства соревнований по гандболу»	34 неделя	5
6	Контрольное занятие по теме «Методика судейства соревнований по гандболу»	36 неделя	10
7	Зачетное судейство	38 неделя	10
8	Письменный отчет по теме «Задачи и организация НИР в гандболе»	41 неделя	10
9	Подготовка списка источников литературы	41 неделя	15
	<b>Сдача экзамена</b>	44 неделя	20
	<b>Всего:</b>		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	5
2	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	5
3	<i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>	5

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету.

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

К зачету допускается студент, набравший не менее 46 баллов, имея возможность, сдав экзамен на «отлично» (15 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине Теория и методика избранного вида спорта (гандбол) для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура», направленности (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гандбола  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 3 семестр.  
Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Тестирование по теме «Техника игры полевого игрока»	3 неделя	3
2	Выполнение практического задания по теме «Техника игры вратаря»	5 неделя	5
3	Выполнение практического задания по теме «Методика обучения приемам и технике игры полевого игрока в нападении»	7 неделя	5
4	Выполнение практического задания по теме «Методика обучения приемам и технике игры полевого игрока в защите»	9 неделя	5
5	Зачетное занятие по теме «Методика обучения приемам и технике игры полевого игрока»	11 неделя	5
6	Выполнение практического задания по теме «Методика обучения приемам и технике игры вратаря»	15 неделя	5
7	Устный опрос «Методика обучения приемам и технике игры полевого игрока»	18 неделя	2
8	Посещение занятий	Весь период	10
	Зачет		10
	Всего:		50

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	5
2	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	5
3	<i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>	5

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету.

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

К зачету допускается студент, набравший не менее 51 балла, имея возможность, сдать зачет на «отлично» (10 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

## V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине Теория и методика избранного вида спорта (гандбол) для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура», направленности (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гандбола  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 4 семестр.  
Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Решение практических задач по теме «Особенности судейства соревнований по пляжному и мини-гандболу»	22 неделя	5
2	Письменный отчет по теме «Гандбол в системе физического воспитания»	25 неделя	5
3	Выполнение практического задания по теме «Оборудование и инвентарь в подготовке гандболистов»	31 неделя	5
4	Презентация «Спортивные сооружения для занятий гандболом и нестандартное спортивное оборудование в тренировке гандболиста»	35 неделя	5
5	Устный опрос по теме «Зарождение и развитие прикладных научных исследований в гандболе»	40 неделя	5
6	Посещение занятий	Весь период	10
7	Сдача экзамена		15
	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	5
2	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	5
3	<i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>	5

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных

занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету.

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

К зачету допускается студент, набравший не менее 46 баллов, имея возможность, сдать экзамен на «отлично» (15 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

## V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине Теория и методика избранного вида спорта (гандбол) для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура», направленности (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гандбола  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 5 семестр.  
Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Выполнение практического задания по теме «Тактика игры»	5 неделя	5
2	Практическое задание по теме «Методика обучения тактическим действиям полевого игрока»	8 неделя	5
3	Зачетное занятие по теме «Методика обучения тактическим действиям полевого игрока»	12 неделя	10
4	Практическое задание по теме «Методика обучения тактическим действиям вратаря»	14 неделя	5
5	Зачетное занятие на тему «Методика обучения тактическим действиям вратаря»	18 неделя	5
6	Посещение занятий	Весь период	10
	Зачет		10
	Всего:		50

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	5
2	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	5
3	<i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>	5

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету.

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

К зачету допускается студент, набравший не менее 51 баллов, имея возможность, сдав зачет на «отлично» (10 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

## V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине Теория и методика избранного вида спорта (гандбол) для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура», направленности (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гандбола  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 6 семестр.  
Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Практическое задание по теме «Специальное оборудование и методики его применения в процессе обучения и тренировки гандболиста»	25 неделя	3
2	Практическое задание по теме «Профессионально-педагогическая деятельность тренера по гандболу»	28 неделя	3
3	Зачетное занятие по работе в качестве статиста на соревнованиях по гандболу	30 неделя	3
4	Устный опрос по теме «Цель, задачи и содержание системы подготовки в гандболе»	32 неделя	3
5	Практическое задание по теме «Физическая подготовка гандболиста»	34 неделя	3
6	Практическое задание по теме «Техническая подготовка гандболиста»	36 неделя	3
7	Тестирование по теме «Разделы подготовки в тренировке гандболистов»	38 неделя	2
8	Практическое задание по теме «Система средств восстановления и повышения спортивной работоспособности в гандболе»	40 неделя	5
9	Посещение занятий	Весь период	10
	Сдача экзамена (рубежный контроль)	43-44 недели	15
	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	5
2	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	5
3	<i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>	5

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету.

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

К зачету допускается студент, набравший не менее 46 баллов, имея возможность, сдав экзамен на «отлично» (15 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине Теория и методика избранного вида спорта (гандбол) для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура», направленности (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гандбола  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 7 семестр.  
Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Письменный отчет по теме «Система отбора и спортивной ориентации в гандболе»	5 неделя	5
2	Практическое задание по теме «Воспитательная работа в процессе многолетней подготовки гандболистов»	6 неделя	5
3	Устный опрос «Медико-биологическое и научно-методическое сопровождение многолетней подготовки гандболистов»	11 неделя	5
4	Презентация «Система средств восстановления и повышения спортивной работоспособности гандболистов»	15 неделя	5
5	Выступление на семинаре «Оперативное, текущее и перспективное планирование тренировки гандболистов»	19 неделя	10
6	Посещение занятий	Весь период	10
	Зачет		10
	Всего:		50

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	5
2	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	5
3	<i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>	5

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету.

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

К зачету допускается студент, набравший не менее 51 баллов, имея возможность, сдав зачет на «отлично» (10 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

## V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине Теория и методика избранного вида спорта (гандбол) для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура», направленности (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гандбола  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 8 семестр.  
Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Письменный отчет по теме «Пляжный гандбол»	24 неделя	3
2	Практическое задание (сценарий)	26 неделя	3
3	Устный опрос по теме «Общее руководство и финансирование физкультурно-спортивной деятельности в сфере гандбола»	28 неделя	3
4	Презентация «Система подготовки кадров и специалистов по гандболу»	29 неделя	3
5	Выступление на семинаре «Система переподготовки кадров и повышения квалификации тренерских кадров по гандболу»	30 неделя	3
6	Отчет по теме «Современные методы и методики проведения исследований в гандболе»	31 неделя	5
7	Презентация по теме ВКР	32 неделя	10
8	Посещение занятий	Весь период	10
6	Сдача экзамена	34 неделя	15
	Всего:		50

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	5
2	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	5
3	<i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>	5

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету.

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

К зачету допускается студент, набравший не менее 46 баллов, имея возможность, сдать зачет на «отлично» (15 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

## V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и  
туризма (ГЦОЛИФК)»



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра теории и методики гандбола**

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.Б.20 Теория и методика избранного вида спорта (гандбол)»**

Направление подготовки: 49.03.01  
Физическая культура

Направленность (профиль): Спортивная подготовка в избранном виде спорта

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*  
Год набора 2016 г.

Москва – 2017 г.

**1. Общая трудоемкость дисциплины составляет 47 зачетных единиц.**

## 2. Семестр(ы) освоения дисциплины: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.

**3. Цель освоения дисциплины (модуля):** освоить учебно-практический материал, необходимый для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 - "Физическая культура" для работы в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ), училищах олимпийского резерва (УОР), и средних специальных учебных заведениях, владеющих теоретическими знаниями научных достижений в нашей стране и за рубежом и умеющих на практике эффективно воздействовать на ход подготовки спортсменов различного возраста, пола и квалификации.

## 4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:

- В результате освоения дисциплины, студент должен обладать следующими компетенциями:
  - способность осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки (ОПК-3);
  - способность использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста (ОПК-6);
  - способность организовывать и проводить соревнования и осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта (ОПК-8);
  - способность проводить научные исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик (ОПК-11);
  - способность использовать знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта (ПК-8);
  - способность формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у занимающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции (ПК-9);
  - способность реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей занимающихся (ПК-10);
  - способность разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта (ПК-11);
  - способность использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию (ПК-13);
  - способность совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности (ПК-14);

- способность осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму (ПК-15)
- способность планировать оснащение физкультурно-спортивной организации соответствующим оборудованием, экипировкой и инвентарем (ПК-26);
- способность выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта (ПК-28);
- способностью проводить научный анализ результатов исследований и использовать их в практической деятельности (ПК-30).

### 5. Краткое содержание дисциплины: очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Контроль	Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа			
1.	Раздел 1. Общие вопросы гандбола	1	2	6	19		Зачет	
2.	Раздел 2. Структура и содержание соревновательной деятельности в	1	6	40	78			
3.	Раздел 3. Основы методики обучения, воспитания и тренировки в гандболе	1	4	20	66			
4.	Раздел 4. Правила игры, организации и проведения соревнований по гандболу	2	18	54	144	9	Экзамен	
5.	Раздел 10. Основы научно-исследовательской деятельности	2	4	24	26			
6.	Семестровый экзамен для студентов первого курса							
7.	Раздел 1. Общие вопросы гандбола	3	4	4	10		Зачет	
8.	Раздел 2. Структура и содержание соревновательной деятельности в гандболе	3	8	32	5			
9.	Раздел 3. Основы методики обучения, воспитания и тренировки в гандболе	3	6	36	30			
10.	Раздел 4. Правила игры, организации и проведения	4	2	8	8	9	Экзамен	

	<b>соревнований по гандболу</b>						
11.	Семестровый экзамен для студентов первого курса						
12.	<b>Раздел 8. Спортивно-массовая работа по гандболу</b>	4	4	2	12		
13.	<b>Раздел 9. Материально-техническое, кадровое и информационное обеспечение подготовки в гандболе</b>	4	6	8	40		
14.	<b>Раздел 10. Основы научно-исследовательской деятельности</b>	4	2		16		
15.	<b>Раздел 1. Общие вопросы гандбола</b>	5		4	14		Зачет
16.	<b>Раздел 2. Структура и содержание соревновательной деятельности в гандболе</b>	5	18	36	81		
17.	<b>Раздел 3. Основы методики обучения, воспитания и тренировки в гандболе</b>	5	10	24	65		
18.	<b>Раздел 4. Правила игры, организации и проведения соревнований по гандболу</b>	6	2	8	8	9	Экзамен
19.	<b>Раздел 5. Система подготовки в гандболе</b>	6	10	24	20		
20.	<b>Раздел 6. Система многолетней подготовки гандболистов</b>	6	2	14	18		
21.	<b>Раздел 10. Основы научно-исследовательской деятельности</b>			6	8		
22.	Семестровый экзамен для студентов третьего курса						
23.	<b>Раздел 1. Общие вопросы гандбола (9 часов)</b>	7		4	32		Зачет
24.	<b>Раздел 6. Система многолетней подготовки гандболистов</b>	7	6	24	78		
25.	<b>Раздел 7. Управление в системе подготовки гандболистов</b>	7	12	34	62		
26.	<b>Раздел 8. Спортивно-массовая работа по гандболу</b>	8	4	6	8	9	Экзамен
27.	<b>Раздел 9. Материально-техническое, кадровое и информационное обеспечение подготовки в гандболе</b>	8	6	30	18		
28.	<b>Раздел 10. Основы научно-исследовательской деятельности</b>	8	8	22	6		
29.	Семестровый экзамен для студентов четвертого курса						
<b>Итого часов:</b>			<b>140</b>	<b>524</b>	<b>992</b>	<b>36</b>	

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и  
туризма (ГЦОЛИФК)»



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра теории и методики гандбола**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.Б.24 Теория и методика избранного вида спорта (гандбол)»**

Направление подготовки: 49.03.01 «Физическая культура»

Профиль: «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *заочная (ускоренное обучение на базе ВПО)*

Год набора 2016 г.

Москва – 2017 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института спорта и физического воспитания  
Протокол № 9 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 (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
теории и методики гандбола

Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
теории и методики гандбола

Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
теории и методики гандбола

Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Составитель:

**Жийяр Марина Владимировна**, д.п.н., доцент, зав. кафедрой ТиМ гандбола  
**Обивалина Мария Сергеевна**, преподаватель кафедры ТиМ гандбола

Рецензент:

**Баталов Алексей Григорьевич**, к.п.н., професоор, зав.каф. ТиМ лыжного и  
конькобежного спорта, фигурного катания на коньках

### 1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины (модуля) «Теория и методика избранного вида спорта (гандбол)» – обеспечить освоение учебно-практического материала, необходимого для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 - "Физическая культура" для работы в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ), училищах олимпийского резерва (УОР), и средних специальных учебных заведениях, владеющих теоретическими знаниями научных достижений в нашей стране и за рубежом и умеющих на практике эффективно воздействовать на ход подготовки спортсменов различного возраста, пола и квалификации. Данная дисциплина реализуется на русском языке.

### 2. Место дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (гандбол)» в структуре основной образовательной программы (ООП) бакалавриата

Учебная дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта (гандбол)» относится к профессиональному циклу базовой части основной образовательной программы (ООП) бакалавриата. Особое место данной дисциплины в подготовке бакалавра, обусловлено необходимостью формирования у выпускников современных взглядов, при решении сложных задач в различных ситуациях их спортивно-педагогической деятельности в области современного гандбола.

Исходный уровень для освоения дисциплины определяется требованиями вступительных испытаний при поступлении в университет. Изучение данного курса тесно связано с такими дисциплинами, как спортивно-педагогическое совершенствование, теория и методика физической культуры, теория и методика спорта, психология физической культуры, физиология спорта, биомеханика двигательной деятельности и спортивная метрология, Интернет-технологии в спорте, безопасность жизнедеятельности, восстановление в спорте, врачебный контроль, аналогичные видам современного гандбола виды спорта и др. Формирование профессиональных компетенций завершается в ходе практик. Итоговая оценка сформированности компетенций осуществляется ГИА.

### 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
ОПК-3	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– принципы и методы обучения в гандболе;</li> <li>– медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся в группах начальной подготовки;</li> <li>– требования стандартов спортивной подготовки в гандболе к проведению занятий с данным контингентом.</li> </ul>	4		
	<p><i>Уметь:</i></p>			

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– применять в профессиональной деятельности положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта;</li> <li>– разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в гандболе с учетом особенностей занимающихся в группах начальной подготовки и требований образовательных стандартов по гандболу.</li> </ul>			
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы теории и методики физической культуры и спорта;</li> <li>– принципы и методы обучения в гандболе;</li> <li>– медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся на тренировочном этапе многолетней подготовки гандболистов;</li> <li>- требования стандартов спортивной подготовки в гандболе к проведению занятий с данным контингентом.</li> </ul>	6		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– применять в профессиональной деятельности положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта;</li> <li>- разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в гандболе с учетом особенностей занимающихся и требований стандарта спортивной подготовки.</li> </ul>			
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы теории и методики физической культуры и спорта;</li> <li>– принципы и методы обучения;</li> <li>– медико-биологические и психолого-педагогические особенности различных категорий занимающихся;</li> <li>требования стандартов спортивной подготовки в гандболе.</li> </ul>	7		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– применять в профессиональной деятельности положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта;</li> <li>- разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в гандболе с учетом особенностей занимающихся и требований стандарта спортивной подготовки.</li> </ul>			
<b>ОПК-6</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы разностороннего развития занимающихся средствами гандбола;</li> <li>принципов построения занятий гандболом оздоровительной направленности</li> </ul>	1		
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе подготовки спортсменов в гандболе;</li> <li>– особенности протекания восстановления при занятиях различными видами гандбола.</li> </ul>	8		

	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– подбирать восстановительные средства, используемые после тренировочных нагрузок в гандболе;</li> <li>- использовать восстановительные средства, при повышенных тренировочных нагрузках в гандболе.</li> </ul>			
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– планированием восстановительных мероприятий в тренировочном процессе гандболистов</li> </ul>			
<b>ОПК-8</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– эволюцию правил соревнований по гандболу;</li> <li>– судейскую терминологию и жесты при проведении соревнований по гандболу;</li> <li>– основные требования к оборудованию, экипировке и инвентарю участников соревнований.</li> </ul>	1		
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– правила соревнований по гандболу;</li> <li>– документы планирования и проведения соревнований по гандболу;</li> <li>– особенности организации и проведения соревнований по гандболу различного уровня;</li> <li>– обязанности организаторов и судей соревнований по гандболу;</li> <li>– основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований по гандболу</li> </ul>	3		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– организовывать и проводить соревнования по гандболу различного уровня;</li> <li>– осуществлять объективное судейство соревнований;</li> <li>– обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований по гандболу</li> </ul>			
<b>ОПК-11</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы научно-методической деятельности в гандболе;</li> <li>– апробированные методики проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в гандболе.</li> </ul>	2		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выявлять актуальные вопросы в теории и практике подготовки гандболистов</li> </ul>	1		
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методы научного анализа и обработки результатов исследований</li> </ul>	4		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– применять апробированные методики проведения научных исследований в сфере физической культуры и спорта;</li> <li>– применять методы обработки результатов исследований, проводить научный анализ результатов исследований</li> </ul>			
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– интерпретировать результаты научных исследований с точки зрения адаптации организма гандболистов к</li> </ul>	6		

	физической активности			
	<i>Уметь:</i> – проводить научный анализ результатов исследований, формулировать и представлять обобщения и выводы	8		
	<i>Владеть:</i> – методикой проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик.			
<b>ПК-8</b>	<i>Знать:</i> – истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки; – санитарно-гигиенические нормы и требования при осуществлении деятельности в сфере физической культуры и спорта.	1		
	<i>Уметь:</i> – использовать на занятиях по гандболу знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки; – соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования в профессиональной деятельности.			
	<i>Владеть:</i> – умениями осуществлять тренерскую деятельность в гандболе с учетом теоретико-методических, медико-биологических и психологических основ спортивной тренировки; – современными технологиями тренировки в гандболе; – умениями соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования, предъявляемые к физкультурно-спортивной деятельности, в том числе – в гандболе.			
<b>ПК-9</b>	<i>Знать:</i> – психологическую характеристику двигательной деятельности в гандболе	4		
	<i>Знать:</i> – методы воспитания у гандболистов моральных принципов честной спортивной конкуренции	5		
	<i>Уметь:</i> – использовать полученные знания в области психологии физической культуры и спорта, в практической работе со спортсменами в целях воспитания моральных принципов честной спортивной конкуренции			
	<i>Владеть:</i> – методами воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции.			
	<i>Знать:</i> – формирования мотивации к занятиям гандболом	8		
<i>Уметь:</i> – использовать полученные знания в области психологии физической культуры и спорта, в практической работе со спортсменами в целях формирования у них мотивации к занятиям гандболом				

	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– умением формировать мотивацию к занятиям гандболом</li> </ul>			
<b>ПК-10</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки в гандболе;</li> <li>– методики отбора и спортивной ориентации в гандболе;</li> <li>– современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей гандболистов.</li> </ul>	6		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– эффективно применять педагогические методы (тесты) при отборе;</li> <li>– определять предрасположенность к занятиям гандболом;</li> <li>– анализировать и прогнозировать спортивную одаренность (способности) ребенка к занятиям гандболом;</li> <li>– использовать антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в гандболе.</li> </ul>			
<b>ПК-11</b>	<p><i>Знать:</i></p> <p>теоретические основы программирования процесса обучения в гандболе</p>	3		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– составлять обучающие программы по гандболу</li> </ul>			
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– составлять типовые недельные и дневные циклы подготовки в гандболе в соответствии с тренировочным этапом многолетней подготовки гандболистов</li> </ul>	6		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– составлять типовые недельные и дневные циклы подготовки в гандболе в соответствии с этапом совершенствования спортивного мастерства гандболистов</li> </ul>	7		
<b>ПК-13</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– содержание и организацию педагогического контроля в гандболе;</li> <li>– актуальные технологии управления состоянием гандболиста</li> </ul>	7		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– разрабатывать комплексы тестов педагогического контроля и организовывать их проведение;</li> <li>– фиксировать, анализировать и обобщать результаты педагогического контроля;</li> <li>– находить организационные решения для коррекции состояния занимающихся гандболом.</li> </ul>			
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– актуальными для современного гандбола технологиями управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию.</li> </ul>			

<b>ПК-14</b>	<i>Знать:</i> – основы теории и методики спортивной тренировки в гандболе; – средства и методы физической, технической и тактической подготовки в гандболе	5			
	<i>Уметь:</i> – совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий по гандболу; – в соответствии с особенностями гандбола демонстрировать технику движений, технико-тактические действия				
<b>ПК-15</b>	<i>Знать:</i> – средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности гандболиста; – эффективные средства и методы индивидуальной спортивной подготовки в гандболе.	7			
	<i>Уметь:</i> – осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности; – сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности				
<b>ПК-26</b>	<i>Знать:</i> – санитарно-гигиенические нормы; – функции и основные принципы подбора инвентаря и экипировки в гандболе	1			
	<i>Уметь:</i> – осуществлять качественный уход за применяемым в профессиональной деятельности оборудованием и инвентарем; – выбирать необходимое оборудование, экипировку, инвентарь, исходя из технических характеристик, грамотно оценивать предлагаемые аналоги				
	<i>Владеть:</i> – навыками безопасной и эффективной работы, качественного ухода за оборудованием и инвентарем				
	<i>Знать:</i> – технологии составления планов оснащения физкультурно-спортивной организации оборудованием, экипировкой и инвентарем для занятий гандболом.		4		
	<i>Уметь:</i> – составлять служебную документацию и технические заявки на приобретение физкультурно-спортивной экипировки, инвентаря, оборудования				
	<i>Владеть:</i> – навыками составления планово-финансовых документов по приобретению оборудования, инвентаря и экипировки для занятий гандболом				
<b>ПК-28</b>	<i>Знать:</i> – основные актуальные вопросы в сфере физической	2			

	культуры и спорта; – принципы организации и проведения научно-исследовательских работ			
	<i>Уметь:</i> – планировать, правильно организовать и провести научный эксперимент по определению эффективности различных видов деятельности в гандболе с использованием апробированных методик			
	<i>Владеть:</i> – навыками дифференцированного подхода к решению (проблематики) возникающих вопросов в современном гандболе			
<b>ПК-30</b>	<i>Знать:</i> – методологии исследовательской деятельности в современном гандболе	4		
	<i>Уметь:</i> – проводить научно-обоснованную оценку имеющихся результатов исследования; – использовать методы педагогической, психологической и функциональной диагностики, изучать коллектив и индивидуальные особенности занимающихся гандболом.	6		
	<i>Владеть:</i> – опытом научного анализа и применения научных данных в практической деятельности	8		

#### 4. Структура и содержание дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (гандбол)»

##### 4.1. Заочная форма обучения (ускоренное обучение на базе ВПО)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 47 зачетных единиц, экзамены – 36 часов, зачеты аудиторных занятий – 112 часов, самостоятельная работа студентов – 1544 часа.

Условные обозначения: Л – лекции; П – практические занятия (семинары, зачеты, учебно-методическая и учебная практика); СРС – самостоятельная работа студентов (в числителе – кол-во часов работы под наблюдением преподавателя, в знаменателе – без преподавателя).

**4.1.1. Первый год обучения (1-й и 2-й семестры)**  
**Общая трудоемкость – 13,5 з.е., 486 часов**

№	Разделы (модули) дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (гандбол)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>I курс</b>	<b>Всего 1 семестр:258 часов (6,5 з.е.)</b>	<b>1</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	<b>240</b>		<b>Зачет</b>
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Общие вопросы гандбола (54 часа - 1,5 з.е.)</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>46</b>		
<b>2</b>	1.1. Введение в дисциплину	1	2	-	10		Устный опрос
<b>3</b>	1.2. Гандбол как олимпийский вид спорта и эффективное средство оздоровления населения	1			10		Реферат
<b>4</b>	1.3. Классификация, систематика и терминология	1		2	16		Письменный отчет
<b>5</b>	1.4. Национальные и международные федерации по гандболу: структура, функции, деятельность	1			10		Презентация
<b>6</b>	<b>Раздел 2. Структура и содержание соревновательной деятельности в гандболе (4,5 з. е. – 124 часа)</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>84</b>		
<b>7</b>	2.1. Общая характеристика игры	1	2	-	16		Тестирование
<b>8</b>	2.2. Многоуровневая структура и содержание соревновательной деятельности в гандболе	1			16		Отчет по практическим заданиям
<b>9</b>	2.3. Требования соревновательной деятельности к физическим качествам гандболиста	1	2	2	12		Письменный отчет по индивидуальным заданиям, реферат
<b>10</b>	2.4. Требования соревновательной деятельности к	1			12		Отчет по практическим заданиям

	психическим и личностным качествам гандболиста						
11	2.5. Понятие о соревновательной нагрузке в гандболе	1			10		Письменный отчет
12	2.6. Техника игры: - основные понятия и классификация техники	1	2	2	18		Тестирование
13	<b>Раздел 3. Основы методики обучения, воспитания и тренировки в гандболе (2,5 з.е. – 90 часов)</b>	1	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>110</b>		
14	3.1. Общая характеристика организации и методики обучения, воспитания и тренировки в гандболе	1	2		22		Контрольная работа
15	3.3. Методика обучения командам и распоряжениям, построениям и перестроениям	1		2	22		План-конспект, контрольное занятие
16	3.4. Методика обучения общеразвивающим, общеподготовительным и подводящим упражнениям	1		2	22		План-конспект, контрольное занятие
17	3.5. Игры и игровые упражнения в обучении, воспитании физических качеств и тренировке в гандболе	1		2	22		План-конспект, контрольное занятие
18	3.6. Методика организации и проведения различных форм занятий по гандболу	1			22		Методический семинар
	<b>Всего за 1 семестр</b>	<b>1</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	<b>240</b>		
19	<b>Раздел 4. Правила игры, организации и проведения соревнований по гандболу (4 зачетных единиц – 144 часа)</b>	<b>2</b>		<b>8</b>	<b>157</b>		
20	4.1. Основные положения Правил соревнований по гандболу	2		2	36		Тестирование по
21	4.2. Правила	2		2	37		Тестирование,

	организации и методика проведения соревнований по гандболу						контрольное занятие по жестам судей
22	4.3. Методика судейства соревнований по гандболу	2		2	42		тестирование, отчет по практическим заданиям
23	4.6. Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по гандболу	2		2	42		Отчет о судействе соревнований по гандболу (зачетное судейство)
24	<b>Раздел 10. Основы научно-исследовательской Деятельности (1,5 з.е. – 54 часа)</b>	<b>2</b>		<b>4</b>	<b>50</b>		
25	10.1. Задачи и организация НИР в гандболе	2		2	16		Реферат, письменный отчет по индивидуальным заданиям
26	10.2. Метод анализа и оформление литературно-документальных источников	2		2	34		Список источников литературы (25 работ)
	<b>Всего за 2 семестр: 270 часов (7,5 зачетных единиц)</b>			<b>12</b>	<b>207</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
	<b>Всего за 1 курс: 414 часов (11,5 зачетных единиц)</b>		<b>6</b>	<b>24</b>	<b>447</b>	<b>9</b>	

**4.2. Второй год обучения (3-й и 4-й семестры)  
Общая трудоемкость 13,5 з.е. или 486 час**

№	Разделы (модули) дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (гандбол)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
2 курс	<b>Всего за 3 семестр:</b>		<b>4</b>	<b>10</b>	<b>200</b>		

	<b>171 час (4,75 з.е.)</b>					
27	<b>Раздел 1. Общие вопросы гандбола (0,5 зачетных единиц – 18 часов)</b>	3			36	
28	Актуальные вопросы развития гандбола в России и в мире	3			18	Презентация
29	Спортивные достижения национальных и клубных команд России	3			18	Письменный отчет
30	<b>Раздел 2. Структура и содержание соревновательной деятельности в гандболе – 72 часа (2 з.е.)</b>	3	2	4	84	
31	Техника игры: - техника полевого игрока - техника игры вратаря	3	2	4	84	Тестирование Практическое задание
32	<b>Раздел 3. Основы методики обучения, воспитания и тренировки в гандболе 72 час (2 з.е.)</b>	3	2	6	80	
33	3.2. Теоретические основы обучения двигательным действиям	3		2	16	Тестирование
34	3.7. Методика обучения приемам и технике игры полевого игрока	3	2	2	32	Отчет по практическим заданиям Зачетное занятие
35	3.8. Методика обучения приемам и технике игры вратаря	3		2	32	Опрос Отчет по практическим заданиям
	<b>Всего за 3 семестр: 135 час (3,75 з.е.)</b>		4	10	200	
36	<b>Раздел 4. Правила игры, организации и проведения соревнований по гандболу (18 часов – 0,5 з.е.)</b>	4		2	34	
37	4.4. Особенности судейства	4		2	34	Решение практических задач

	соревнований по пляжному и мини-гандболу						
38	<b>Раздел 8. Спортивно-массовая работа по гандболу (18 часов – 0,5 з.е.)</b>	4		2	34		
39	8.1. Гандбол в системе физического воспитания	4		2	34		Письменный отчет
40	<b>Раздел 9. Материально-техническое, кадровое и информационное обеспечение подготовки в гандболе (54 часа – 1,5 з.е.)</b>	4	2	4	149		
41	9.1. Оборудование и инвентарь в подготовке гандболистов	4	2	2	50		Перечень оборудования и инвентаря
42	9.2. Спортивные сооружения для занятий гандболом	4		2	52		Презентация
43	9.3. Нестандартное спортивное оборудование в тренировке гандболиста	4			47		Презентация
44	<b>Раздел 10. Основы научно-исследовательской деятельности (18 часов – 1 з.е.)</b>	4		2	34		
45	10.3. Зарождение и развитие прикладных научных исследований в гандболе	4		2	34		Письменный и устный опрос
	<b>Всего за 4 семестр: 171 час (4,25 з.е.)</b>	4	2	10	251	9	Экзамен
	<b>Всего за 2 курс: 342 часа (9,5 з.е.)</b>		6	20	451	9	

**4.1.3. Третий год обучения (5-й и 6-й семестры)**  
**Общая трудоемкость 9,5 з.е., или 342 часа**

№	Разделы (модули) дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (гандбол)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
3 курс	<b>Всего за 5 семестр: 252 часа (7 з.е.)</b>		<b>4</b>	<b>10</b>	<b>97</b>		
	<b>Раздел 1. Общие вопросы гандбола – 18 часов (0,5 з.е.)</b>	<b>5</b>	-		<b>18</b>		
	1.5. Актуальные вопросы развития гандбола в России и в мире	<b>5</b>	-		9		Письменный отчет
	1.6. Спортивные достижения национальных и клубных команд России	<b>5</b>	-		9		Аналитический отчет
	<b>Раздел 2. Структура и содержание соревновательной деятельности в гандболе (2 з.е.)</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>39</b>		
	2.7. Тактика игры: - основные понятия и классификация - тактика полевого игрока - тактика игры вратаря	<b>5</b>	2	6	39		Тестирование Практическое задание
	<b>Раздел 3. Основы методики обучения, воспитания и тренировки в гандболе - 81 час (2,25 з.е.)</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>40</b>		
	3.9. Методика обучения тактическим действиям полевого игрока	<b>5</b>	2	2	20		Практическое задание Зачетное занятие
	3.10. Методика	<b>5</b>		2	20		Практическое

	обучения тактическим действиям вратаря						задание Зачетное занятие
	<b>Всего за 5 семестр: 162 часа (4,5 з.е.)</b>		<b>4</b>	<b>10</b>	<b>97</b>		<b>Зачет</b>
	3.11. Специальное оборудование и методики его применения в процессе обучения и тренировки гандболиста	<b>6</b>			12		Перечень специализированного оборудования
<b>55</b>	3.12. Профессионально-педагогическая деятельность тренера по гандболу	<b>6</b>	-		14		Практическое задание
<b>56</b>	<b>Раздел 4. Правила игры, организации и проведения соревнований по гандболу (18 часов – 0,5 з.е.)</b>	<b>6</b>		<b>2</b>	<b>16</b>		
<b>57</b>	Электронно-компьютерные и информационные технологии в судействе соревнований по гандболу	<b>6</b>		2	16		Зачетное занятие по работе в качестве статиста
<b>58</b>	<b>Раздел 5. Система подготовки в гандболе (81 час – 1,75 з.е.)</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>64</b>		
<b>59</b>	5.1. Цель, задачи и содержание системы подготовки в гандболе	<b>6</b>			7		<b>Опрос</b>
<b>260</b>	5.2. Разделы подготовки в тренировке гандболистов: - физическая; - техническая; - тактическая; - морально-волевая и психическая; - интегральная (игровая)	<b>6</b>	2	2	21		Практическое задание Тестирование Практическое задание
<b>61</b>	5.3. Понятие о системе тренировки и соревнований в гандболе	<b>6</b>	2	2	12		<b>Практическое задание</b>
<b>62</b>	5.4. Система средств восстановления и	<b>6</b>			12		Практическое задание

	повышения спортивной работоспособности в гандболе						
63	5.5. Система контроля в гандболе	6	2		12		
64	Раздел 6. Система многолетней подготовки гандболистов (36 часов – 1 з.е.)	6	2	2	32		
65	Раздел 10. Основы научно-исследовательской деятельности (18 часов – 0,5 з.е.)	6	-	2	16		
66	10.3. Требования к курсовой работе и методика подготовки	6	-	2	8		
67	10.4. Основные направления направления актуальных исследований в теории и методике гандбола	6	-		8		
	<b>Всего за 6 семестр: 180 часов (5 з.е.)</b>		<b>4</b>	<b>10</b>	<b>154</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
	<b>Всего за 3 курс: 342 часа (9,5 з.е.)</b>		<b>8</b>	<b>20</b>	<b>251</b>	<b>9</b>	<b>Курсовая работа</b>

**4.1.4. Четвертый год обучения (7-й семестр)  
Общая трудоемкость 12 з.е., 432 часа**

№	Разделы (модули) дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (гандбол)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
	Раздел 1. Общие вопросы гандбола (36 часов – 1 з.е.)	7	-	2	34		
	Актуальные вопросы развития гандбола в России и в мире	7		2	16		Письменный отчет
	Спортивные	7			18		Аналитический отчет

	достижения национальных и клубных команд России						
	<b>Раздел 6. Система многолетней подготовки гандболистов (108 часа - 3 з.е.)</b>	<b>7</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>102</b>		
	6.5. Система отбора и спортивной ориентации в гандболе	7	2	2	32		Письменный отчет Практическое задание
	6.6. Воспитательная работа в процессе многолетней подготовки	7			18		Практическое задание
	6.7. Медико-биологическое и научно-методическое сопровождение многолетней подготовки гандболистов	7			18		Практическое задание Практическое задание
	6.10. Система средств восстановления и повышения спортивной работоспособности гандболистов	7		2	34		Практическое задание Тестирование Практическое задание
	<b>Раздел 7. Управление в системе подготовки гандболистов 108 часов – 3 з.е.)</b>	<b>7</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>82</b>		
	Оперативное, текущее и перспективное планирование тренировки гандболистов	7			18		Письменный опрос Практическое задание
	Педагогический, медицинский контроль в подготовке гандболистов	7	2		18		Письменный опрос
	Оперативный, текущий и этапный контроль в подготовке гандболистов	7		2	16		Практическое задание
	Моделирование и	7		2	10		Письменный опрос

	прогнозирование в процессе подготовки гандболистов						
	Управление игроком и командой в тренировке и соревнованиях	7		2	16		Практическое задание
	Биологические особенности женского организма в построении тренировки гандболисток	7			4		Письменный опрос
	<b>Раздел 8. Спортивно-массовая работа по гандболу – 18 часов (0,5 з.е.)</b>	7		6	66		
	Мини-гандбол и street-гандбол	7		2	22		
	Пляжный гандбол	7		2	22		Письменный отчет
	Организация гандбольных праздников и фестивалей	7		2	22		Практическое задание (сценарий)
	<b>Раздел 9. Материально-техническое, кадровое и информационное обеспечение подготовки в гандболе (54 часа – 1,5 з.е.)</b>	7	2	4	66		
	Общее руководство и финансирование физкультурно-спортивной деятельности в сфере гандбола	7		2	10		Устный опрос
	Система подготовки кадров и специалистов по гандболу	7	2		10		Презентация
	Система переподготовки кадров и повышения квалификации тренерских кадров по гандболу	7		2	10		Семинар
	<b>Раздел 10. Основы научно-</b>	7	2	2	43		

	<b>исследовательской деятельности – 36 часов (1 з.е.)</b>						
	10.5. Современные методы и методики проведения исследований в гандболе	8	2		16		Отчет о результатах проведения исследования
	10.6. Этапы выполнения выпускной квалификационной работы	8		2	27		•Предварительная защита ВКР Презентация
	<b>Всего за 7 семестр: 108 часов (5 з.е.)</b>		<b>8</b>	<b>20</b>	<b>395</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
	Всего за 4 курс: 342 часа (9,5 з.е.)		<b>8</b>	<b>20</b>	<b>395</b>	<b>9</b>	

Один семестровый экзамен выражается 1 зачётной единицей 3 дня подготовки и 1 день на экзамен.

## **5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта (гандбол)»**

**5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (Приложения к рабочей программе дисциплины)**

**5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине**

**5.3. Содержание зачетных требований для студентов в I семестре заочной формы обучения:**

### **5.3.1. Контрольные вопросы и практические задания для текущего контроля знаний студентов 1 курса**

1. «Теория и методика гандбола» как профилирующая дисциплина в подготовке специалистов по гандболу по направлению 034300.62 «Физическая культура».

2. Этапы развития гандбола как олимпийского вида спорта.

3. Спортивные достижения национальных команд по гандболу на Олимпийских играх и чемпионатах мира.
4. Разновидности гандбола и их краткая характеристика – гандбол 11x11, 7x7, мини-гандбол, стрит-гандбол, пляжный гандбол.
5. Структура, функции и деятельность международной федерации гандбола (ИГФ-ИHF).
6. Основные направления деятельности европейской федерации гандбола (ЕГФ – EHF).
7. Структура и основные направления деятельности национальных федераций по гандболу (на примере одной из федераций).
8. Основные понятия в «Теории и методике гандбола» как учебной дисциплине.
9. Значение понятийного аппарата и терминологии в профессиональной деятельности специалистов по гандболу.
10. Общая характеристика игры в гандбол.
11. Многоуровневая структура соревновательной деятельности в гандболе.
12. Содержание соревновательной деятельности в гандболе.
13. Структура соревновательной деятельности в гандболе.
14. Требования соревновательной деятельности к физическим качествам гандболиста.
15. Формы проявления гандболистами в игре силовых способностей.
16. Скоростные способности гандболиста – характеристика, значение в игровой деятельности.
17. Выносливость, ее виды и значение в игровой деятельности гандболистов.
18. Требования к гибкости гандболистов, предъявляемые условиями их соревновательной деятельности.
19. Понятие о двигательно-координационных способностях, демонстрируемых гандболистами в условиях игры.
20. Методики контроля и оценки скоростных способностей гандболистов.
21. Методики контроля и оценки двигательно-координационных способностей детей школьного возраста, занимающихся гандболом.
22. Скоростно-силовые способности гандболиста – методики контроля и способы оценки.
23. Способы оценки общих силовых способностей гандболистов.

24. Требования соревновательной деятельности к психическим и личностным качествам гандболиста.
25. Педагогические показатели соревновательной нагрузки в гандболе.
26. Физиологические показатели соревновательной нагрузки в гандболе, их общая характеристика.
27. Классификация техники в гандболе.
28. Общая характеристика организации и методики обучения, воспитания и тренировки в гандболе.
29. Общая характеристика учебно-тренировочного процесса в гандболе.
30. Основные педагогические закономерности процесса обучения в гандболе.
31. Методики обучения командам и распоряжениям, построениям и перестроениям в тренировке юных гандболистов.
32. Общеразвивающие, общеподготовительные и подводящие упражнения в тренировке гандболистов.
33. Различные формы занятий в учебно-тренировочном процессе гандболистов.
34. Роль подвижных игр в воспитании физических качеств гандболистов.
35. Роль правил соревнований и их изменений в развитии гандбола как вида спорта.

### **5.3.2. Контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации (зачета) студентов 1 курса**

1. Гандбол как эффективное средство оздоровления населения.
2. Гандбол в общеобразовательной школе.
3. Структура соревновательной деятельности в гандболе.
4. Содержание соревновательной деятельности в гандболе.
5. Требования соревновательной деятельности к личностным и психическим качествам гандболиста.
6. Физиологические показатели физической нагрузки гандболиста.
7. Психическая напряженность игровой деятельности в гандболе.
8. Классификации техник игры полевого игрока.
9. Классификация техники игры вратаря.
10. Сенситивные (благоприятные) возрастные периоды развития приоритетных физических качеств гандболистов и гандболисток.
11. Специфика подготовки мест занятий на различных этапах подготовки гандболистов.

12. Требования к обеспечению безопасности занимающихся во время проведения занятий.

13. Методика комплексного использования словесных, наглядных и практических методов обучения.

14. Формы организации и проведения занятий по гандболу.

15. Основные положения правил соревнований по гандболу.

16. Классификация международных и всероссийских соревнований по гандболу.

17. Основные документы планирования и проведения соревнований по гандболу.

18. Требования к подготовке протоколов соревнований по гандболу.

19. Возрастные категории участников соревнований по гандболу.

20. Состав судейской бригады и функции каждого участника в соревнованиях по гандболу.

21. Основные способы и системы проведения соревнований по гандболу.

22. Организация и судейство соревнований по гандболу.

23. Значение НИР в системе подготовки специалистов по гандболу.

### **5.3.3. Контрольные вопросы и практические задания для контроля самостоятельной работы студентов 1 курса**

1. Характеристика разделов программного материала дисциплины.

2. Выполнение практических заданий по выявлению уровня развития двигательных способностей гандболистов.

3. Требования к подготовке и методике измерения физической подготовленности гандболистов.

4. Основные способы контроля физической подготовленности детей школьного возраста, занимающихся гандболом.

5. Методические приемы начального обучения навыкам подготовки мест занятий.

6. Подготовка к проведению подготовительной части урока с разработкой соответствующих планов-конспектов.

7. Разработка документов планирования и проведения соревнований.

8. Подготовка мест занятий и спортивного инвентаря при проведении учебно-тренировочных занятий различной направленности с юными и квалифицированными гандболистами.

9. Разработка сметы расходов на проведение соревнований и обоснование каждой статьи расходов.

10. Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по гандболу.

11. Техническое самосовершенствование в специально-подготовительных средствах.
12. Ознакомление с оборудованием гандбольного зала (в том числе по проспектам, материалам в Интернете, другим публикациям).
13. Методика практической реализации мероприятий по предупреждению травм в течение всего периода многолетней подготовки гандболистов.
14. Деятельность официальных лиц на всероссийских и международных соревнованиях: технического делегата, комиссара матча, инспектора, главного судьи.

### **5.3.5. Тематика рефератов**

1. Задачи и структура дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (гандбол)».
2. Основные способы и системы проведения соревнований по гандболу.
3. Подготовка мест учебно-тренировочных занятий различной направленности с юными и квалифицированными гандболистами.
4. Сенситивные (благоприятные) возрастные периоды развития приоритетных физических качеств гандболистов и гандболисток.
5. Состав судейской бригады и функции каждого участника в соревнованиях по гандболу.
6. Физиологические показатели физической нагрузки гандболиста.
7. Психическая напряженность игровой деятельности в гандболе.
8. Классификации техники игры полевого игрока.
9. Классификация техники игры вратаря.
10. Общеразвивающие, общеподготовительные и подводящие упражнения в тренировке гандболистов.
11. Основные виды и способы контроля физической подготовленности детей школьного возраста, занимающихся гандболом.
12. Формы организации и проведения занятий по гандболу.
13. Классификация международных и всероссийских соревнований по гандболу.
14. Педагогические закономерности процесса обучения в гандболе.
15. Место судей на площадке, их взаимосвязь во время судейства, жестикуляция, взаимосвязь с секретарским аппаратом.

### **5.3.4. Примерный перечень вопросов к экзамену**

1. Гандбол как олимпийский вид спорта: история и современность.
2. Классификация техники нападения (перемещения).

3. Компоненты спортивной борьбы. Общее понятие о технике, тактике, стратегии. Игровые и поведенческие действия.

4. Национальные и международные федерации по гандболу – их роль и значение в развитии гандбола как вида спорта.

5. Классификация техники защиты (перемещения).

6. Переменный и ситуационный характер игровой деятельности в гандболе (быстрая смена игровых ситуаций, лимит времени на решение игровых задач, высокая степень требований к точности движений).

7. Национальные и международные федерации по гандболу, их структура и виды деятельности.

8. Классификация техники вратаря (перемещения).

9. Требования к силовым способностям гандболистов. Способы и формы проявления силовых способностей в игре: собственно силовые, скоростно-силовые способности, силовая выносливость и другие.

10. Основные понятия техники гандбола.

11. Общая характеристика соревновательной деятельности в гандболе.

12. Общая характеристика игры в гандбол. Игра как процесс противоборства двух сторон – противоборство нападения и защиты, атакующего и обороняющегося игрока, атакующего игрока и вратаря.

13. Требования к скоростным способностям гандболиста. Компоненты скоростных способностей гандболистов: латентное время двигательных реакций, скорость одиночного движения, частота движения, способность к стартовому ускорению.

14. Состав судейской бригады в официальных соревнованиях по гандболу.

15. Быстрота двигательной реакции и ее виды. Их характеристика и значимость для успешной игровой деятельности.

16. Место судей и их взаимосвязь во время судейства.

17. Содержание соревновательной деятельности гандболистов в информационном аспекте: восприятие среды, поведения противников и партнеров, динамики собственного состояния и действий; анализ полученной информации в сопоставлении с прежним опытом и целью соревнований.

18. Этапы развития гандбола как олимпийского вида спорта.

19. Многоуровневая структура соревновательной деятельности в гандболе.

20. Методика судейства соревнований по гандболу.

21. Требования к гибкости гандболиста. Активная и пассивная гибкость. Основные факторы, определяющие степень гибкости.

22. Основные виды построений и перестроений, применяемых в занятиях с гандболистами.

23. Требования к выносливости гандболиста. Общая и специальная выносливость. Тренировочная и соревновательная выносливость.

24. Научные принципы классификации техники. Понятия и принципы деления на «разделы», «приемы», «способы», «разновидности», «условия выполнения».

25. Основные команды и распоряжения, применяемые тренером гандбольной команды на тренировочных занятиях и соревнованиях.

26. Основные положения правил игры в гандбол.

27. Требования, предъявляемые соревновательной деятельностью к двигательным способностям гандболиста. Понятие о физических качествах, необходимых гандболистам в игре.

28. Понятие о соревновательной нагрузке в гандболе.

29. Союз гандболистов России (федерация гандбола): структура и организация работы.

30. Классификация техники нападения (владение мячом).

31. Методика обучения командам и распоряжениям в гандболе.

32. Классификация техники защиты (противодействие владению мячом).

33. Требования к двигательнo-координационным способностям гандболиста. Координационная сложность двигательных действий и точность движений. Равновесие – динамическое и статическое.

34. Методика обучения построениям и перестроениям в тренировке юных гандболистов.

35. Способы оценки силовых способностей гандболистов.

36. Классификация техники вратаря (противодействие и овладение мячом).

37. Методика обучения общеразвивающим упражнениям.

38. Основные документы, регламентирующие деятельность Союза гандболистов России.

39. Способы и методики определения уровня развития скоростных способностей гандболистов разного возраста и спортивной квалификации.

40. Характеристика физических качеств гандболиста – гибкость.

41. История возникновения и развития игры (третий этап).

42. Определение понятий «классификация», «систематика», терминология». Развитие и основные принципы построения классификации и систематики; требования, предъявляемые к классификации.

43. Место судей и их взаимосвязь во время судейства.
44. Подвижные игры в воспитании физических качеств гандболиста.
45. Союз гандболистов России (федерация гандбола) – направления деятельности и документы.
46. Техника перемещений игрока в защите – общая характеристика.
47. Игры и игровые упражнения в тренировке гандболистов высокой квалификации.
48. Классификация техники нападения.
49. Состав судейской бригады.
50. Игры и игровые упражнения в тренировке юных гандболистов – их роль и функции.
51. Классификация техники вратаря.
52. История развития гандбола 11х11 в России.
53. Основные термины в гандболе. Значение знания понятийного аппарата и терминологии в профессиональной деятельности специалиста по гандболу.
54. Стретчинг в системе тренировки гандболиста. Особенности проведения занятий по системе стретчинга.
55. Основные понятия техники гандбола.
56. Общая характеристика тренировки в гандболе.
57. «Положение о соревновании» – основной документ, регламентирующий порядок организации и проведения, условия участия и финансирования конкретного соревнования.
58. Упражнения на гибкость и подвижность суставов на месте, в положении сидя, лежа. Упражнения на гибкость с партнером. Упражнения на гибкость с предметами.
59. Психическая напряженность игровой деятельности гандболистов. Различные эмоциональные состояния гандболистов в ходе матчей. Предстартовые состояния гандболистов.
60. Подвижные игры и упражнения для воспитания быстроты гандболистов.
61. Разрядные требования и нормативы по технике игры для присвоения спортивных разрядов, звания мастера спорта, звания мастера спорта международного класса, звания заслуженного мастера спорта.
62. Классификация техники защиты.
63. Основные разделы содержания «Правил соревнований по гандболу».

64. Классификация гандболистов по возрастным группам и уровню спортивной подготовленности. Значение Единой всероссийской спортивной классификации и этапы ее развития.

65. Типовые упражнения для воспитания ловкости.

66. Комплекс общеразвивающих упражнений, применяемых в тренировке гандболистов, общая характеристика и назначение.

67. Требования игры к двигательным и функциональным возможностям гандболиста. Энергообеспечение процесса игры.

68. Специально-подготовительные упражнения в тренировке гандболистов, их общая характеристика и роль в становлении спортивного мастерства.

69. Соревнования по гандболу как составная часть процесса подготовки. Педагогическое значение соревнований.

70. Функциональные обязанности членов судейской бригады.

71. Разновидности гандбола (гандбол 7х7, мини-гандбол, пляжный гандбол, street-гандбол) – их общая характеристика.

72. Подвижные игры в воспитании силовых способностей гандболистов.

73. Техника перемещений вратаря – общая характеристика.

74. Организационные основы проведения занятий по гандболу – урочные и неурочные формы, самостоятельные занятия.

75. Виды сбивающих факторов, которые могут оказывать негативное воздействие на психоэмоциональное состояние, и готовность гандболистов к игре.

76. Методика судейства соревнований по гандболу.

77. Система важнейших отечественных и международных соревнований по гандболу.

78. Педагогические способы изучения эмоционального состояния игроков перед матчем. Методы и методики изучения свойств личности гандболистов.

79. Педагогические показатели соревновательной нагрузки гандболиста (количество выполняемых в игре приемов, преодолеваемое расстояние и др.).

80. Упражнения для воспитания гибкости.

81. Формы организации и проведения занятий. Преимущественная направленность учебных, учебно-тренировочных, тренировочных и контрольных занятий.

#### **5.4.1. Контрольные вопросы и практические задания для текущего контроля знаний (зачета) студентов 2 курса**

1. Классификация техники полевого игрока.
2. Техника игры полевого игрока – общая характеристика.
3. Техника игры полевого игрока в нападении.

4. Техника игры полевого игрока в защите.
5. Техника перемещений полевого игрока в нападении.
6. Техника владения мячом.
7. Техника перемещений полевого игрока в защите.
8. Виды перемещений полевого игрока в защите.
9. Техника игры вратаря.
10. Закономерности обучения двигательным действиям: физиологические, психологические, педагогические.
11. Методические особенности обучения технике ловли мяча.
12. Методические особенности обучения технике перемещений игроков в нападении.
13. Методические особенности обучения технике перемещений игроков в защите.
14. Методические особенности обучения технике передачи мяча.
15. Методические особенности обучения опорному броску.
16. Последовательность в обучении технике броска в прыжке.
17. Методические особенности обучения обманным действиям (финтам).
18. Методические особенности обучения технике перемещений вратаря.
19. Методические особенности обучения технике отражения мяча вратарем.
20. Основные правила судейства соревнований по пляжному гандболу.
21. Правила игры в мини-гандболе.
22. Гандбол в системе физического воспитания детей и молодежи – цель, задачи, средства.
23. Оборудование и инвентарь, применяемые в подготовке гандболиста.
24. Тренажерное оборудование залов общефизической подготовки для гандболистов.
25. Характеристика спортивных сооружений для занятий гандболом.
26. Требования к спортивным сооружениям для гандбола.
27. Нестандартное спортивное оборудование в подготовке гандболистов.
28. Виды нестандартного оборудования в тренировке гандболистов.

#### **5.4.2. Контрольные вопросы для текущей аттестации (зачета) студентов**

##### **2 курса**

1. Классификация средств тренировки гандболистов.
2. Единство педагогических и биологических основ содержания тренировки в гандболе.
3. Разновидности тренировочного эффекта в тренировке гандболистов: срочный, отставленный, кумулятивный.
4. Возрастные закономерности биологического развития – основа построения многолетней подготовки гандболистов.
5. Общая характеристика морально-волевой и психической подготовки гандболистов.
6. Системы соревнований в гандболе.
7. Методы обучения тактике нападения. Индивидуальное действие – применение передачи.

8. Методика обучения тактике нападения. Индивидуальные действия – применение броска.
9. Методика обучения тактике нападения. Индивидуальное действие – уход.
10. Методика обучения скрытому и открытому уходу.
11. Методика обучения заслону.
12. Методика обучения параллельным взаимодействиям.
13. Методика обучения скрестным взаимодействиям.
14. Методы обучения финту перемещением в нападении.
15. Методика обучения финту передачей.
16. Методика обучения скрестному взаимодействию.
17. Методика обучения финту броском.
18. Методика обучения финту передачей.
19. Методика обучения стремительному нападению.
20. Методика позиционному нападению 2:4.
21. Методика обучения поточному нападению.
22. Методика обучения зонной защите 6:0.
23. Методика обучения зонной защите 5:1.
24. Методика обучения зонной защите 3:3.
25. Методика обучения зонной защите 4:2.
26. Применение технических средств в соревнованиях по гандболу – электронно-компьютерные технологии.
27. Динамика соотношения средств и методов тренировки на разных этапах многолетней подготовки.

#### **5.4.3. Примерный перечень вопросов к экзамену студентов 2 курса**

29. Основные понятия техники гандбола.
30. Основы техники как совокупность необходимых звеньев кинематической, динамической и ритмической структуры движений.
31. Количественные и качественные критерии эффективности спортивной техники в гандболе.
32. Фазовая структура техники спортивных движений и ее педагогическое значение. Основное звено и детали техники. «Школа» и «стиль» в технике.
33. Эволюция техники гандбола. Особенности современной техники игры и ее значение для становления и роста спортивного мастерства гандболистов.
34. Классификация техники защиты (противодействие овладению мячом).

35. Классификация техники вратаря (противодействие и овладение мячом).
36. Требования к технике владения мячом гандболистами.
37. Особенности техники опорных бросков и броска, выполняемого в прыжке.
38. Техника перемещений игрока в защите.
39. Классификация техники нападения.
40. Классификация техники вратаря.
41. Техника противодействия нападающему и его овладению мячом.
42. Классификация техники защиты.
43. Техника задержания мяча голкиперами.
44. Техника перемещений вратаря.
45. Методика обучения технике ловли мяча.
46. Методика обучения технике перемещений игроков в нападении.
47. Методика обучения технике перемещений игроков в защите.
48. Методика обучения технике передач мяча.
49. Методика обучения опорному броску.
50. Методическая последовательность в обучении технике броска в прыжке.
51. Методика обучения обманным действиям (финтам).
52. Методика обучения технике перемещений вратаря.
53. Методика обучения технике отражения мяча вратарем.
54. Методика коррекции ошибок в процессе обучения технике игры.
55. Характеристика этапов обучения технике игры.
56. Основные правила судейства соревнований по пляжному гандболу.
57. Значение общетеоретических дисциплин (естественнонаучных, общественно-политических, медико-биологических и педагогических) в проведении научных исследований в гандболе.
58. Понятие и виды нестандартного спортивного оборудования, применяемого в тренировке физических качеств гандболистов.
59. Методы практических упражнений в тренировке гандболистов.
60. Основные требования к технике выполнения бросков в прыжке.
61. Методическая последовательность обучения обманным действиям.
62. Методическая последовательность обучения технике отражения мяча вратарем.
63. Специальное оборудование, применяемое в обучении технике отражения мяча вратарем.
64. Методическая последовательность обучения технике перемещений вратаря.

65. Специальное оборудование, применяемое в обучении технике перемещений вратаря.
66. Методическая последовательность обучения технике перемещений полевого игрока.
67. Методическая последовательность обучения технике передач мяча.
68. Методическая последовательность обучения технике броска мяча из опорного положения.
69. Специальное оборудование, применяемое в обучении технике броска мяча из опорного положения.
70. Методическая последовательность обучения технике броска мяча с прыжка.
71. Специальное оборудование, применяемое в обучении технике броска мяча с прыжка.
72. Методики контроля и оценки техники исполнения броска мяча.
73. Типичные ошибки, встречающиеся у гандболистов в процессе обучения технике броска мяча с прыжка.
74. Типичные ошибки, встречающиеся у гандболистов в процессе обучения технике броска мяча из опорного положения.
75. Основной спортивный инвентарь в тренировке гандболистов.
76. Виды силовых тренажеров в тренировке гандболистов и их спецификация.
77. Инвентарь, применяемый для тренировки быстроты перемещений гандболистов.
78. Инвентарь, применяемый для тренировки гибкости гандболистов.
79. Инвентарь, применяемый для тренировки скоростно-силовых качеств гандболистов.

### **5.4.3. Тематика рефератов**

80. Естественный, модельный и лабораторный эксперименты в научном исследовании.
81. Специальные тренажеры для обучения гандболистов приемам игры и совершенствования физических качеств, технического и тактического мастерства.
82. Виды нестандартного спортивного оборудования, применяемого в тренировке гандболистов.
83. Итоги выступления российских гандболистов в международных соревнованиях – национальных команд, молодежных и юниорских сборных.
84. Требования к стойке игрока и технике перемещений игрока в защите.

85. Типовые спортивные комплексы и многофункциональные спортивные площадки для гандбола.

### **5.5.1. Контрольные вопросы для текущей аттестации (зачета) студентов 3 курса**

28. Классификация средств тренировки гандболистов.
29. Единство педагогических и биологических основ содержания тренировки в гандболе.
30. Разновидности тренировочного эффекта в тренировке гандболистов: срочный, отставленный, кумулятивный.
31. Возрастные закономерности биологического развития – основа построения многолетней подготовки гандболистов.
32. Общая характеристика морально-волевой и психической подготовки гандболистов.
33. Системы соревнований в гандболе.
34. Методы обучения тактике нападения. Индивидуальное действие – применение передачи.
35. Методика обучения тактике нападения. Индивидуальные действия – применение броска.
36. Методика обучения тактике нападения. Индивидуальное действие – уход.
37. Методика обучения скрытому и открытому уходу.
38. Методика обучения заслону.
39. Методика обучения параллельным взаимодействиям.
40. Методика обучения скрестным взаимодействиям.
41. Методы обучения финту перемещением в нападении.
42. Методика обучения финту передачей.
43. Методика обучения скрестному взаимодействию.
44. Методика обучения финту броском.
45. Методика обучения финту передачей.
46. Методика обучения стремительному нападению.
47. Методика позиционному нападению 2:4.
48. Методика обучения поточному нападению.
49. Методика обучения зонной защите 6:0.
50. Методика обучения зонной защите 5:1.
51. Методика обучения зонной защите 3:3.

52. Методика обучения зонной защите 4:2.
53. Применение технических средств в соревнованиях по гандболу – электронно-компьютерные технологии.
54. Динамика соотношения средств и методов тренировки на разных этапах многолетней подготовки.

### **5.5.2. Примерный перечень экзаменационных вопросов для итогового контроля знаний студентов 3 курса**

1. Классификация тактики нападения в гандболе – индивидуальные действия.
2. Классификация тактики нападения в гандболе – групповые взаимодействия.
3. Классификация тактики нападения в гандболе – командные действия.
4. Классификация тактики защиты в гандболе – индивидуальные действия.
5. Классификация тактики защиты в гандболе – групповые взаимодействия.
6. Классификация тактики защиты в гандболе – командные действия.
7. Методика обучения опеке игрока с мячом и без мяча.
8. Применение технических средств в обучении.
9. Роль судейской коллегии в соревнованиях.
10. Методика обучения переключению.
11. Формы организации процесса обучения.
12. Методика обучения применению группового блокирования.
13. Применение технических средств в обучении.
14. Методика обучения финту блокированием.
15. Взаимосвязь тактики и спортивной техники.
16. Методика обучения применению ведения.
17. Классификация тактики вратаря.
18. Классификация тактики защиты. Индивидуальные действия.
19. Роль судейской коллегии как руководителя и организатора соревнований.
20. Классификация индивидуальных действий в защите.
21. Индивидуальные действия в нападении. Методика обучения финту перемещением.
22. Этап начального разучивания. Цель и задачи.
23. Индивидуальные действия в нападении. Методика обучения финту передач.
24. Классификация тактики защиты – групповые взаимодействия.
25. Индивидуальные действия в нападении. Методика обучения финту броском.
26. Методика обучения параллельным взаимодействиям.

27. Формы организации процесса обучения.
28. Методика обучения личной защите.
29. Классификация тактики вратаря – индивидуальные действия.
30. Методика обучения смешанной защите.
31. Роль судейской коллегии как руководителя и организатора соревнований.
32. Классификация тактики вратаря – командные действия.
33. Цель, задачи и содержание системы подготовки в гандболе.
34. Общая характеристика разделов подготовки гандболистов.
35. Общая характеристика физической подготовки гандболистов.
36. Общая характеристика технической подготовки гандболистов.
37. Общая характеристика тактической подготовки гандболистов.
38. Общая характеристика интегральной подготовки гандболистов.
39. Система тренировки и соревнований в гандболе.
40. Основные закономерности построения тренировки гандболистов.
41. Общая характеристика тренировочной нагрузки в гандболе и характеризующие ее показатели.
42. Характеристика методов тренировки гандболистов и направленности их воздействия на организм гандболистов.
43. Общая характеристика системы многолетней подготовки юных гандболистов в спортивных школах.
44. Причины и основной характер травматизма в гандболе.

### **5.5.3. Тематика рефератов**

1. Тактика игры в нападении в гандболе.
2. Тактика игры в защите в гандболе.
3. Индивидуальные тактические действия в нападении.
4. Командная тактика игры в нападении.
5. Групповая тактика организации игры в нападении.
6. Основной характер травматизма в гандболе.
7. Система многолетней подготовки юных гандболистов в спортивных школах.
8. Тактическая подготовка гандболистов.
9. Интегральная подготовка гандболистов.
10. Роль судейской коллегии в соревнованиях.
11. Технические средства, используемые при проведении соревнований по гандболу.
12. Характеристика разделов подготовки гандболистов.

### **5.6.1. Примерный перечень вопросов для текущей аттестации (зачет) студентов 4 курса**

1. Общая характеристика тренировочных нагрузок.
2. Понятие направленности тренировочного воздействия, интенсивности нагрузки, объема тренировочной нагрузки.
3. Технология процесса планирования тренировочных нагрузок.
4. Формулы расчета объема и интенсивности тренировочных нагрузок в избранном виде спорта – гандбол.
5. Этапы спортивного отбора в гандболе и их задачи.
6. Структура и задачи начального отбора для занятий гандболом.
7. Структура, методы, организация и задачи углубленного отбора с дифференциацией спортсменов на основе изучения их индивидуальных особенностей.
8. Структура, методы, организация и задачи отбора гандболистов для участия в ответственных соревнованиях.
9. Связь системы спортивного отбора с многолетней подготовкой гандболистов на всех этапах и всех уровнях.
10. Связь спортивного отбора с модельными характеристиками соревновательной и тренировочной деятельности гандболистов.
11. Сущность комплексного подхода к организации тренировочного процесса в гандболе.
12. Прогнозирование в гандболе – его функции, возможности.
13. Роль управления в современном спорте и в подготовке гандболистов.
14. Сущность и роль прогнозирования и моделирования в управлении.
15. Отличие содержания модельных характеристик соревновательной деятельности спортсменов различной квалификации.
16. Способы оценки эффективности соревновательной деятельности в гандболе.
17. Критерии оценки эффективности соревновательной деятельности с учетом специфики игрового вида спорта.

### **5.6.2. Примерный перечень рефератов для студентов 4 курса**

1. Методы и методики проведения научных исследований.
2. Аналитический обзор литературных источников – его назначение и характеристика.

3. Группа опросных методов исследования – анкетирование, интервьюирование, экспертный опрос.
4. Тестирование двигательных способностей – условия, требования к контингенту испытуемых.
5. Методика получения и изучение научной информации, полученной в результате педагогических исследований.

### **5.6.3. Примерный перечень вопросов для текущей аттестации (экзамен) студентов 4 курса:**

1. Спортивная тренировка как процесс управления.
2. Значение и задачи педагогического контроля за подготовкой и состоянием спортсменов в гандболе.
3. Учет тренировочных нагрузок в гандболе.
4. Виды контроля за состоянием гандболистов во время тренировок и соревнований.
5. Управление процессом спортивного совершенствования гандболистов на основе данных контроля.
6. Разработка комплекса тестов для педагогического контроля в гандболе и организация их проведения.
7. Фиксирование, анализ и обобщение результатов педагогического контроля в гандболе.
8. Организационно-методические решения для коррекции состояния занимающихся гандболом.
9. Оперативное, текущее, этапное управление в подготовке гандболистов.
10. Актуальные для современного гандбола технологии управления состоянием спортсмена, включая педагогический контроль и коррекцию.
11. Значение и задачи планирования подготовки в современном гандболе.
12. Виды планирования в гандболе: перспективное, текущее, оперативное.
13. Четырехлетнее перспективное планирование (на олимпийский цикл) гандболистов старших разрядов.
14. Годовое планирование в гандболе.
15. Особенности сочетания тренировочных нагрузок в гандболе с учетом их взаимовлияния.
16. Средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности гандболиста.
17. Эффективные средства и методы индивидуальной спортивной подготовки в гандболе.
18. Осуществление самоконтроля, оценивания процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности.
19. Сохранение и поддержание определенного уровня спортивной подготовленности.
20. Значение и задачи прогнозирования спортивных результатов в гандболе.
21. Методы прогнозирования спортивных результатов и достижений в гандболе: метод экспертных оценок, анализ динамики результатов, экстраполяция.
22. Динамика личных и командных результатов в гандболе за последние десятилетия на российских соревнованиях, чемпионатах мира и Олимпийских играх.

23. Основные задачи тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства в гандболе.
24. Принципы формирования групп спортивного совершенствования в гандболе.
25. Структура годичного цикла на этапе совершенствования спортивного мастерства в гандболе.
26. Различная степень подготовленности спортсмена в различных амплуа в гандболе.
27. Принципы чередования ударных нагрузок в гандболе на этапе совершенствования спортивного мастерства.
28. Медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства в гандболе.
29. Требования стандарта спортивной подготовки в гандболе для этапа совершенствования спортивного мастерства.
30. Применение интегральной подготовки гандболистов на этапе совершенствования спортивного мастерства.
31. Особенности организации и проведения групповых занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства.
32. Организация и проведение технико-тактических занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства гандболистов.
33. Интеграция тренировочного процесса в гандболе с учетом задач этапа совершенствования спортивного мастерства.
34. Составление типовых недельных и дневных циклов подготовки в гандболе в соответствии с этапом совершенствования спортивного мастерства пятиборцев
35. Значение и задачи моделирования спортивной деятельности. Особенности моделирования в гандболе.
36. Модели результативности сильнейших спортсменов в гандболе.
37. Морфологические особенности, возраст и спортивный стаж сильнейших гандболистов России и мира.
38. Характеристика спортивной деятельности в гандболе. Требования к отдельным сторонам подготовки гандболистов.

### **5.7.3. Примерная тематика выпускных квалификационных работ:**

1. Прогнозирование спортивных достижений в современном гандболе.
2. Содержание и структура учебно-тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки гандболистов.
3. Модели соревновательной деятельности в современном гандболе.
4. Методики повышения уровня подготовленности гандболистов.
5. Модельные характеристики спортсмена в современном гандболе.
6. Планирование тренировочных нагрузок в гандболе и их взаимовлияние.
7. Содержание и направленность учебно-тренировочного процесса в различных группах ДЮСШ по современному пятиборью.
8. Внедрение способов решения анатомо-физиологических, биохимических, биомеханических и других актуальных проблем современного гандбола.
9. Инновации в методике обучения и тренировки в гандболе.
10. Тренажерные технологии и их использование в тренировочном процессе гандболистов.
11. Система фармакологической поддержки гандболистов в тренировочном процессе и соревнованиях.
12. Рационализация питания гандболистов.

13. Укрепление пассивной части опорно-двигательного аппарата спортсменов, занимающихся гандболом.

14. Содержание периодов и этапов годового цикла тренировочного процесса гандболистов на различных этапах многолетней подготовки.

15. Система соревнований как составной части многолетней подготовки гандболистов.

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля) «Теория и методика избранного вида спорта (гандбол)»**

### **Рекомендуемая литература**

#### **Основная:**

1. Игнатьева В.Я. Теория и методика гандбола: Учебник /В.Я. Игнатьева. – М.: Спорт, 2016. – 328 с.

2. Ратианидзе А.Л., Борисов Э.Л. Обучение и тренировка гандбольного вратаря. – М., 2011. – 98 с.

3. Игнатьева В.Я. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах: методическое пособие / И.В.Петрачева. – М., Советский спорт, 2004. – 215 с.

4. Игнатьева В.Я. Подготовка гандболистов на этапе высшего спортивного мастерства: учебное пособие / В.И. Тхорев, И.В. Петрачева. – М., Физическая культура, 2005. – 265 с.

5. Игнатьева В.Я. Гандбол: Учебник для физкультурных вузов. – М: ФОН, 2008.

#### **Дополнительная:**

1. Гандбол: программа для дополнительного образования детей: для групп спортивного совершенствования ДЮСШ, СДЮШОР / Игнатьева В.Я., Максимов В.С., Петрачева И.В. – М.: Советский спорт, 2004. – 116 с.

2. Игнатьева В.Я. Гандбол. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 192 с., ил. (Азбука спорта).

3. Клусов Н.П. Тактика гандбола. – М.: Физкультура и спорт, 1980.

4. Клусов Н.П. Тренировка гандболиста. – М.: Физкультура и спорт, 1975.

5. Латышкевич Л.А., Маневич Л.Р. Техническая и тактическая подготовка гандболистов. – Киев: Здоровья, 1981. (на кафедре 2 экз.) – 176 с.

6. Официальные правила игры гандбол. – М., СГР, 2010.

7. Ратианидзе А.Л. Игра гандбольного вратаря / А.Ратианидзе, В.Марищук. – М., Физкультура и спорт, 1980. – 104 с.

8. Шестаков И.Г. Техническая подготовка гандболистов / М.М. Шестаков. – М., ФИО, 1992. – 114с.

#### **Вспомогательная:**

1. Алешин И.Н. Условия обеспечения эффективности системы подготовки в командных спортивных играх: учебное пособие /И.Н. Алешин. – Челябинск: УралГУФК, 2010. – 126 с.

2. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: ФиС, 1980.

3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок /М.А. Годик. - М.: Физкультура и спорт, 1980. – 136 с.

4. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. – Киев: Олимпийская литература. – 2007.

5. Озолин Н.Г. Молодому коллеге /Н.Г. Озолин. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 288 с.

6. Платонов В.Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм /В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2010. – 310 с.
7. Платонова Р.И. Подготовка конкурентоспособного специалиста в региональном педагогическом вузе: методология, концепция, система /Р.И. Платонова. – М. .: Советский спорт, 2011. – 168 с.
8. Сахарова М.В. Проектирование макроциклов подготовки в игровых видах спорта: значение, сущность, технология. – М.: Спутник+, 2005. – 309 с.
9. Современная система спортивной подготовки. – М.: Издательство «СААМ». – 1995
10. Спортивные игры и методика преподавания: Учебник для пед.фак. ин-тов физ.культ. /Под ред. Портных Ю.И. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 320 с.
11. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб.для студ.вышш.уч.заведений /Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов. – М.: Изд-ский центр Академия, 2004. – 520 с.
12. Теоретико-методологические и социально-экономические основы спортивных игр.- М.: Малаховка, 2004.
13. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник/ В.Д. Фискалов. – М.: Советский спорт, 2010. – 329 с.
14. Черемисин В.П. Лекции по теории и методике спортивных игр. – М.: Малаховка, 1997.
15. Шестаков М.М. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса в командных спортивных играх: Автореф.дис.канд.пед.наук. – М., 1992.

**Иностранные источники:**

1. Repenšek D. Bon M. Rokomet – osnove pravil, sojenje in organizacija tekem /Darko Repenšek, Marta Bon. – Ljubliana:Fakulteta za šport, Inštitit za šport, 2007. – 146 p.
2. Trosse H.-D. Handbuch für Handball. / Hans-Dieter Trosse. - Meyer& Meyer Verlag, Aachen, 2006. – 240 p.

а) в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

Сайт РГУФКСМиТ – [sportedu.ru](http://sportedu.ru)

Сервер дистанционного обучения МООДУС ГЦОЛИФК – [moodus.sportedu.ru](http://moodus.sportedu.ru)

<http://www.rushandball.ru;>

<http://www.eurohandball.com>

<http://www.ihf.info/>

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

– *программное обеспечение дисциплины (модуля):*

Общесистемные программные средства		
1.	Microsoft Windows	Семейство операционных систем. Предназначены для решения общетехнологических задач. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС Университета в соответствии с приказом Минспорта России от 08 сентября 2017 года № 796.

Прикладные программные средства		
2.	Microsoft Office Standard, Microsoft Office Pro  <i>-Microsoft Word -Microsoft Excel -Microsoft PowerPoint -Microsoft Outlook</i>	Семейство офисных систем. Предназначены для автоматизации и информационного обеспечения образовательной, научной, административной, управленческой или иной практической деятельности Университета. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС Университета в соответствии с приказом Минспорта России от 08 сентября 2017 года № 796 в составе: <i>Редактор текстовый, Редактор табличный, Редактор деловой графики и презентаций Почтовая программа, организатор, планировщик задач.</i>
3.	Adobe Acrobat DC	Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа (.pdf). Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.
4.	WinRAR (WinZip)	Архиватор файлов. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.
5.	Dr.Web	Локальная антивирусная программа. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.

– современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
2. Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
3. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

### Справочно-информационные сайты:

- <http://www.rushandball.ru>;
- [www.eurohandball.com](http://www.eurohandball.com);
- <http://www.ihf.info/>.

### 7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

**1.1.** Мультимедийный класс включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.

**1.2.** Специализированный спортивный зал, легкоатлетический манеж,.

### 1.3. Оборудование для проведения методических и самостоятельных занятий

*Оборудование для проведения методических и самостоятельных занятий*

Электронные книги:

- Explay – 1 шт.;
- Digma C700 – 1 шт.

*Спортивный инвентарь:*

- Мячи гандбольные женские – 20 шт.;
- Мячи гандбольные мужские – 20 шт.;
- Медицинболы 1 кг – 15 шт.;
- Медицинболы 2 кг – 5 шт.;
- Конусы – 12 шт.;
- Степ-платформа Reebok – 14 шт.;
- Скакалки гимнастические – 20 шт.;
- Жилетки для проведения учебно-тренировочных занятий – 12 шт.;
- Цветные набивные мешочки для метаний – 12 шт.;
- Мишень для бросков – 2 шт.

*Научная аппаратура:*

- Кистевой динамометр – 6 шт.;
- Становой динамометр – 1 шт.;
- Калипер электронный – 1 шт.;
- Spiroграф сухой – 4 шт.;
- Монитор сердечного ритма Polar S-610 – 1 комплект;
- Шагомер – 4 шт.;
- Тонометр Omron – 1 шт.;
- Электронный измерительный прибор MioTest;

*Научная аппаратура НИИ Спорта РГУФКСМиТ:*

Оргтехника (год выпуска):

- DVD-комбо Toshiba SD-26VSR – 2006 г.;
- Видеопроектор ELMO HV 110XG – 2006 г.;
- Видеопроектор Sanyo PLC-XU 58 – 2006 г.;

- Диктофон OLYMPUS WS-300M – 2007 г.;
  - Ноутбук Aser – 2008 г. – 2 шт.;
  - Принтер HP LaserJet 1320 – 2005 г.;
  - Принтер HP LaserJet 1320 – 2007 г.;
  - Сканер EPSON 2480 – 2005 г.;
  - Копировальный аппарат Canon MF 4150 – 2007 г.;
  - Стационарный компьютер (монитор 17" Samsung 710 LCD и системный блок) – 2005 г.;
  - Стационарный компьютер (монитор 17" Samsung 740 N и системный блок) – 2007 г.;
  - Плеер DVD BBK – 2007 г.;
  - Принтер HP LaserJet P2015D – 2007 г.;
- Телевизор LCD Sony KDL-32U2000 – 2007 г

**ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА**

*по дисциплине Теория и методика избранного вида спорта (гандбол) для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура», направленности (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» заочной формы обучения ((ускоренное обучение на базе ВПО)*

**I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

Кафедра: Теории и методики гандбола.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

**II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ**

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Максимальное количество баллов*</b>
2	<i>Реферат по теме «Гандбол как олимпийский вид спорта»</i>		10
3	<i>Письменный отчет по теме «Классификация, систематика и терминология»</i>		10
5	Тестирование по теме «Общая характеристика игры»		5
6	Отчет по практическим заданиям по теме «Содержание соревновательной деятельности в гандболе»		5
7	<i>Письменный отчет по теме «Требования соревновательной деятельности к физическим качествам гандболиста»</i>		5
10	Тестирование по теме «Техника игры»		5
11	Контрольная работа по теме «Общая характеристика организации и методики обучения в гандболе»		5
12	Контрольное занятие по теме «Методика обучения командам и распоряжениям, построениям и перестроениям»		5
13	Контрольное занятие по теме «Методика обучения общеразвивающим, общеподготовительным и подводящим упражнениям»		5
14	Контрольное занятие по теме «Игры и игровые упражнения в обучении, воспитании физических качеств и тренировке в гандболе»		5
15	Выступление на семинаре «Методика организации и проведения различных форм занятий по гандболу»		10
16	Посещение занятий		15
	Зачет		15
	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	5
2	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	5
3	<i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>	5

**III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ**

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету.

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

К зачету допускается студент, набравший не менее 46 баллов, имея возможность, сдать зачет на «отлично» (15 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

**V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ****Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (гандбол) для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура», направленности (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» заочной формы обучения (ускоренное обучение на базе ВПО)*

### II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гандбола  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 2 семестр.  
Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Тестирование по теме «Основные положения Правил соревнований по гандболу»		5
2	Тестирование по теме «Правила организации и методика проведения соревнований по гандболу»		5
3	Выполнение практического задания по теме «Правила организации и методика проведения соревнований по гандболу»		10
4	Контрольное занятие по теме «Методика проведения соревнований по гандболу»		10
5	Тестирование по теме «Методика судейства соревнований по гандболу»		5
6	Контрольное занятие по теме «Методика судейства соревнований по гандболу»		10
7	Зачетное судейство		10
8	Письменный отчет по теме «Задачи и организация НИР в гандболе»		15
9	Подготовка списка источников литературы		15
	<b>Сдача экзамена</b>		15
	<b>Всего:</b>		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	5
2	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	5
3	<i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>	5

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету.

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

К зачету допускается студент, набравший не менее 46 баллов, имея возможность, сдав экзамен на «отлично» (15 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине Теория и методика избранного вида спорта (гандбол) для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура», направленности (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» заочной формы обучения (ускоренное обучение на базе ВПО)*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гандбола  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 3 семестр.  
Форма промежуточной аттестации: зачет

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Тестирование по теме «Техника игры полевого игрока»		10
2	Выполнение практического задания по теме «Техника игры вратаря»		10
3	Выполнение практического задания по теме «Методика обучения приемам и технике игры полевого игрока в нападении»		10
4	Выполнение практического задания по теме «Методика обучения приемам и технике игры полевого игрока в защите»		10
5	Зачетное занятие по теме «Методика обучения приемам и технике игры полевого игрока»		10
6	Выполнение практического задания по теме «Методика обучения приемам и технике игры вратаря»		10
7	Устный опрос «Методика обучения приемам и технике игры полевого игрока»		10
8	Посещение занятий	Весь период	15
	Зачет		15
	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	5
2	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	5
3	<i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>	5

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету.

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

К зачету допускается студент, набравший не менее 51 балла, имея возможность, сдать зачет на «отлично» (10 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине Теория и методика избранного вида спорта (гандбол) для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура», направленности (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» заочной формы обучения (ускоренное обучение на базе ВПО)*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гандбола  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 4 семестр.  
Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Решение практических задач по теме «Особенности судейства соревнований по пляжному и мини-гандболу»		15
	Письменный отчет по теме «Гандбол в системе физического воспитания»		15
	Выполнение практического задания по теме «Оборудование и инвентарь в подготовке гандболистов»		15
	Презентация «Спортивные сооружения для занятий гандболом и нестандартное спортивное оборудование в тренировке гандболиста»		15
	Устный опрос по теме «Зарождение и развитие прикладных научных исследований в гандболе»		10
	Посещение занятий	Весь период	15
6	Сдача экзамена (рубежный контроль)		15
	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	5
2	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	5
3	<i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>	5

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету.

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

К экзамену допускается студент, набравший не менее 46 баллов, имея возможность, сдать экзамен на «отлично» (15 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

## V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине Теория и методика избранного вида спорта (гандбол) для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура», направленности (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» заочной формы обучения (ускоренное обучение на базе ВПО)*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гандбола  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 5 семестр.  
Форма промежуточной аттестации: *зачет*.

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Выполнение практического задания по теме «Тактика игры»		15
2	Практическое задание по теме «Методика обучения тактическим действиям полевого игрока»		15
3	Зачетное занятие по теме «Методика обучения тактическим действиям полевого игрока»		15
4	Практическое задание по теме «Методика обучения тактическим действиям вратаря»		15
5	Зачетное занятие на тему «Методика обучения тактическим действиям вратаря»		10
6	Посещение занятий	Весь период	15
7	Зачет		15
	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	5
2	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	5
3	<i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>	5

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету.

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

К зачету допускается студент, набравший не менее 51 балла, имея возможность, сдать зачет на «отлично» (10 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

## V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине Теория и методика избранного вида спорта (гандбол) для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура», направленности (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» заочной формы обучения (ускоренное обучение на базе ВПО)*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гандбола  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 6 семестр.  
Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Практическое задание по теме «Специальное оборудование и методики его применения в процессе обучения и тренировки гандболиста»		5
	Практическое задание по теме «Профессионально-педагогическая деятельность тренера по гандболу»		15
	Зачетное занятие по работе в качестве статиста на соревнованиях по гандболу		10
	Устный опрос по теме «Цель, задачи и содержание системы подготовки в гандболе»		10
	Практическое задание по теме «Физическая подготовка гандболиста»		5
	Практическое задание по теме «Техническая подготовка гандболиста»		5
	Тестирование по теме «Разделы подготовки в тренировке гандболистов»		5
	Практическое задание по теме «Система средств восстановления и повышения спортивной работоспособности в гандболе»		15
	Посещение занятий	Весь период	15
6	Сдача экзамена		15
	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	5
2	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	5
3	<i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>	5

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету.

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

К экзамену допускается студент, набравший не менее 46 баллов, имея возможность, сдать зачет на «отлично» (15 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине Теория и методика избранного вида спорта (гандбол) для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура», направленности (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» заочной формы обучения (ускоренное обучение на базе ВПО)*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гандбола  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 7 семестр.  
Форма промежуточной аттестации: *зачет*

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Письменный отчет по теме «Спортивно-массовая работа по гандболу»		5
2	Практическое задание (сценарий) гандбольного фестиваля		5
	Устный опрос «Общее руководство и финансирование физкультурно-спортивной деятельности в сфере гандбола»		5
	Презентация «Система подготовки кадров и специалистов по гандболу»		5
	Выступление на семинаре «Система переподготовки кадров и повышения квалификации тренерских кадров по гандболу»		5
	Посещение занятий	Весь период	10
	Зачет		15
	Всего:		50

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	5
2	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	5
3	<i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>	5

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету.

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

К зачету допускается студент, набравший не менее 46 баллов, имея возможность, сдав зачет на «отлично» (15 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

## V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине Теория и методика избранного вида спорта (гандбол) для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура», направленности (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» заочной формы обучения (ускоренное обучение на базе ВПО)*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гандбола  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 7 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	Устный опрос по теме «Общее руководство и финансирование физкультурно-спортивной деятельности в сфере гандбола»		5
2	Презентация «Система подготовки кадров и специалистов по гандболу»		5
3	Выступление на семинаре «Система переподготовки кадров и повышения квалификации тренерских кадров по гандболу»		5
4	Отчет по теме «Современные методы и методики проведения исследований в гандболе»		5
5	Презентация по теме ВКР		15
6	Сдача экзамена		15
	Всего:		50

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	5
2	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	5
3	<i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>	5

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету.

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

К экзамену допускается студент, набравший не менее 46 баллов, имея возможность, сдав экзамен на «отлично» (15 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

## V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и  
туризма (ГЦОЛИФК)»



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра теории и методики гандбола**

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.Б.20 Теория и методика избранного вида спорта (гандбол)»**

Направление подготовки: 49.03.01  
Физическая культура

Направленность (профиль): Спортивная подготовка в избранном виде спорта

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *заочная (ускоренное обучение на базе ВПО)*  
Год набора 2016 г.

Москва – 2017 г.

1. **Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет 47 зачетных единиц.

2. **Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7.

3. **Цель освоения дисциплины (модуля):** освоить учебно-практический материал, необходимый для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 - "Физическая культура" для работы в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ), училищах олимпийского резерва (УОР), и средних специальных учебных заведениях, владеющих теоретическими знаниями научных достижений в нашей стране и за рубежом и умеющих на практике эффективно воздействовать на ход подготовки спортсменов различного возраста, пола и квалификации.

4. **Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:**

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
ОПК-3	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– принципы и методы обучения в гандболе;</li> <li>– медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся в группах начальной подготовки;</li> <li>– требования стандартов спортивной подготовки в гандболе к проведению занятий с данным контингентом.</li> </ul>	4		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– применять в профессиональной деятельности положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта;</li> <li>– разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в гандболе с учетом особенностей занимающихся в группах начальной подготовки и требований образовательных стандартов по гандболу.</li> </ul>			
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы теории и методики физической культуры и спорта;</li> <li>– принципы и методы обучения в гандболе;</li> <li>– медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся на тренировочном этапе многолетней подготовки гандболистов;</li> <li>- требования стандартов спортивной подготовки в гандболе к проведению занятий с данным контингентом.</li> </ul>	6		

	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– применять в профессиональной деятельности положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта;</li> <li>- разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в гандболе с учетом особенностей занимающихся и требований стандарта спортивной подготовки.</li> </ul>			
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы теории и методики физической культуры и спорта;</li> <li>– принципы и методы обучения;</li> <li>– медико-биологические и психолого-педагогические особенности различных категорий занимающихся;</li> <li>требования стандартов спортивной подготовки в гандболе.</li> </ul>	7		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– применять в профессиональной деятельности положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта;</li> <li>- разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в гандболе с учетом особенностей занимающихся и требований стандарта спортивной подготовки.</li> </ul>			
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы разностороннего развития занимающихся средствами гандбола;</li> <li>принципов построения занятий гандболом оздоровительной направленности</li> </ul>	1		
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе подготовки спортсменов в гандболе;</li> <li>– особенности протекания восстановления при занятиях различными видами гандбола.</li> </ul>	8		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– подбирать восстановительные средства, используемые после тренировочных нагрузок в гандболе;</li> <li>- использовать восстановительные средства, при повышенных тренировочных нагрузках в гандболе.</li> </ul>			
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– планированием восстановительных мероприятий в тренировочном процессе гандболистов</li> </ul>			
<b>ОПК-6</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– эволюцию правил соревнований по гандболу;</li> <li>– судейскую терминологию и жесты при проведении соревнований по гандболу;</li> <li>– основные требования к оборудованию, экипировке и инвентарю участников соревнований.</li> </ul>	1		
<b>ОПК-8</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– правила соревнований по гандболу;</li> <li>– документы планирования и проведения соревнований</li> </ul>	3		

	<p>по гандболу;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– особенности организации и проведения соревнований по гандболу различного уровня;</li> <li>– обязанности организаторов и судей соревнований по гандболу;</li> <li>– основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований по гандболу</li> </ul>			
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– организовывать и проводить соревнования по гандболу различного уровня;</li> <li>– осуществлять объективное судейство соревнований;</li> <li>– обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований по гандболу</li> </ul>			
<b>ОПК-11</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы научно-методической деятельности в гандболе;</li> <li>– апробированные методики проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в гандболе.</li> </ul>	2		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выявлять актуальные вопросы в теории и практике подготовки гандболистов</li> </ul>	1		
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методы научного анализа и обработки результатов исследований</li> </ul>	4		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– применять апробированные методики проведения научных исследований в сфере физической культуры и спорта;</li> <li>– применять методы обработки результатов исследований, проводить научный анализ результатов исследований</li> </ul>			
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– интерпретировать результаты научных исследований с точки зрения адаптации организма гандболистов к физической активности</li> </ul>	6		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– проводить научный анализ результатов исследований, формулировать и представлять обобщения и выводы</li> </ul>	8		
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методикой проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик.</li> </ul>			
<b>ПК-8</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки;</li> <li>– санитарно-гигиенические нормы и требования при осуществлении деятельности в сфере физической культуры и спорта.</li> </ul>	1		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать на занятиях по гандболу знания об</li> </ul>			

	<p>истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования в профессиональной деятельности.</li> </ul>			
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– умениями осуществлять тренерскую деятельность в гандболе с учетом теоретико-методических, медико-биологических и психологических основ спортивной тренировки;</li> <li>– современными технологиями тренировки в гандболе;</li> <li>- умениями соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования, предъявляемые к физкультурно-спортивной деятельности, в том числе – в гандболе.</li> </ul>			
<b>ПК-9</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- психологическую характеристику двигательной деятельности в гандболе</li> </ul>	4		
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методы воспитания у гандболистов моральных принципов честной спортивной конкуренции</li> </ul>	5		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать полученные знания в области психологии физической культуры и спорта, в практической работе со спортсменами в целях воспитания моральных принципов честной спортивной конкуренции</li> </ul>			
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методами воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции.</li> </ul>			
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– формирования мотивации к занятиям гандболом</li> </ul>	8		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать полученные знания в области психологии физической культуры и спорта, в практической работе со спортсменами в целях формирования у них мотивации к занятиям гандболом</li> </ul>			
<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– умением формировать мотивацию к занятиям гандболом</li> </ul>				
<b>ПК-10</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки в гандболе;</li> <li>– методики отбора и спортивной ориентации в гандболе;</li> <li>– современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей гандболистов.</li> </ul>	6		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– эффективно применять педагогические методы (тесты) при отборе;</li> <li>– определять предрасположенность к занятиями гандболом;</li> <li>– анализировать и прогнозировать спортивную</li> </ul>			

	одаренность (способности) ребенка к занятиям гандболом; - использовать антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в гандболе.			
<b>ПК-11</b>	<i>Знать:</i> теоретические основы программирования процесса обучения в гандболе	3		
	<i>Уметь:</i> – составлять обучающие программы по гандболу			
	<i>Уметь:</i> – составлять типовые недельные и дневные циклы подготовки в гандболе в соответствии с тренировочным этапом многолетней подготовки гандболистов	6		
	<i>Уметь:</i> – составлять типовые недельные и дневные циклы подготовки в гандболе в соответствии с этапом совершенствования спортивного мастерства гандболистов	7		
<b>ПК-13</b>	<i>Знать:</i> – содержание и организацию педагогического контроля в гандболе; – актуальные технологии управления состоянием гандболиста	7		
	<i>Уметь:</i> – разрабатывать комплексы тестов педагогического контроля и организовывать их проведение; – фиксировать, анализировать и обобщать результаты педагогического контроля; – находить организационные решения для коррекции состояния занимающихся гандболом.			
	<i>Владеть:</i> – актуальными для современного гандбола технологиями управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию.			
<b>ПК-14</b>	<i>Знать:</i> – основы теории и методики спортивной тренировки в гандболе; – средства и методы физической, технической и тактической подготовки в гандболе	5		
	<i>Уметь:</i> – совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий по гандболу; – в соответствии с особенностями гандбола демонстрировать технику движений, технико-тактические действия			
<b>ПК-15</b>	<i>Знать:</i> – средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности гандболиста; – эффективные средства и методы индивидуальной	7		

	спортивной подготовки в гандболе.			
	<i>Уметь:</i> – осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности; – сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности			
<b>ПК-26</b>	<i>Знать:</i> – санитарно-гигиенические нормы; – функции и основные принципы подбора инвентаря и экипировки в гандболе	1		
	<i>Уметь:</i> – осуществлять качественный уход за применяемым в профессиональной деятельности оборудованием и инвентарем; – выбирать необходимое оборудование, экипировку, инвентарь, исходя из технических характеристик, грамотно оценивать предлагаемые аналоги			
	<i>Владеть:</i> – навыками безопасной и эффективной работы, качественного ухода за оборудованием и инвентарем			
	<i>Знать:</i> – технологии составления планов оснащения физкультурно-спортивной организации оборудованием, экипировкой и инвентарем для занятий гандболом.	4		
	<i>Уметь:</i> – составлять служебную документацию и технические заявки на приобретение физкультурно-спортивной экипировки, инвентаря, оборудования			
	<i>Владеть:</i> – навыками составления планово-финансовых документов по приобретению оборудования, инвентаря и экипировки для занятий гандболом			
<b>ПК-28</b>	<i>Знать:</i> – основные актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта; – принципы организации и проведения научно-исследовательских работ	2		
	<i>Уметь:</i> – планировать, правильно организовать и провести научный эксперимент по определению эффективности различных видов деятельности в гандболе с использованием апробированных методик			
	<i>Владеть:</i> – навыками дифференцированного подхода к решению (проблематики) возникающих вопросов в современном гандболе			
<b>ПК-30</b>	<i>Знать:</i> – методологии исследовательской деятельности в современном гандболе	4		
	<i>Уметь:</i> – проводить научно-обоснованную оценку имеющихся	6		

результатов исследования; – использовать методы педагогической, психологической и функциональной диагностики, изучать коллектив и индивидуальные особенности занимающихся гандболом.			
<i>Владеть:</i> – опытом научного анализа и применения научных данных в практической деятельности	8		

**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)				Контроль	Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа			
1.	Раздел 1. Общие вопросы гандбола	1	2	2	46		Зачет	
2.	Раздел 2. Структура и содержание соревновательной деятельности в гандболе	1	2	4	84			
3.	Раздел 3. Основы методики обучения, воспитания и тренировки в гандболе	1	2	6	110			
4.	Раздел 4. Правила игры, организации и проведения соревнований по гандболу	2		8	157	9	Экзамен	
5.	Раздел 10. Основы научно-исследовательской деятельности	2		4	50			
6.	Семестровый экзамен для студентов первого курса		6	24	447			
7.	Раздел 1. Общие вопросы гандбола	3			36		зачет	
8.	Раздел 2. Структура и содержание соревновательной деятельности в гандболе	3	2	4	84			
9.	Раздел 3. Основы методики обучения, воспитания и тренировки в гандболе	3	2	6	80			
10.	Раздел 4. Правила игры, организации и проведения соревнований по гандболу	4		2	34	9	Экзамен	
11.	Раздел 8. Спортивно-массовая работа по гандболу	4		2	34			
12.	Раздел 9. Материально-	4	2	4	149			

	<b>техническое, кадровое и информационное обеспечение подготовки в гандболе</b>						
13.	<b>Раздел 10. Основы научно-исследовательской деятельности</b>	4		2	34		
14.	Семестровый экзамен для студентов второго курса		6	20	451		
15.	<b>Раздел 1. Общие вопросы гандбола</b>	5			18		<b>Зачет</b>
16.	<b>Раздел 2. Структура и содержание соревновательной деятельности в гандболе</b>	5	2	6	39		
17.	<b>Раздел 3. Основы методики обучения, воспитания и тренировки в гандболе</b>	5	2	4	40		
18.	<b>Раздел 4. Правила игры, организации и проведения соревнований по гандболу</b>	6		2	16	9	<b>Экзамен</b>
19.	<b>Раздел 5. Система подготовки в гандболе</b>	6	6	4	64		
20.	<b>Раздел 6. Система многолетней подготовки гандболистов</b>	6	2	2	32		
21.	<b>Раздел 10. Основы научно-исследовательской деятельности</b>			2	16		
22.	Семестровый экзамен для студентов третьего курса		8	20	251		
23.	<b>Раздел 1. Общие вопросы гандбола (9 часов)</b>	7		2	34		<b>Зачет</b>
24.	<b>Раздел 6. Система многолетней подготовки гандболистов</b>	7	2	4	102		
25.	<b>Раздел 7. Управление в системе подготовки гандболистов</b>	7	2	6	82		
26.	<b>Раздел 8. Спортивно-массовая работа по гандболу</b>	8		6	66	9	<b>Экзамен</b>
27.	<b>Раздел 9. Материально-техническое, кадровое и информационное обеспечение подготовки в гандболе</b>	8	2	4	66		
28.	<b>Раздел 10. Основы научно-исследовательской деятельности</b>	8	2	2	43		
29.	Семестровый экзамен для студентов четвертого курса		8	20	395		
<b>Итого часов:</b>			<b>20</b>	<b>92</b>	<b>1544</b>	<b>36</b>	

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и  
туризма (ГЦОЛИФК)»



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра теории и методики гимнастики**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б1.Б.20 Теория и методика избранного вида спорта (спортивная 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 №8 от «24» апреля 2016 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
Теории и методики гимнастики  
Протокол № 23 от «26» апреля 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры

---

(наименование)  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры

---

(наименование)  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры

---

(наименование)  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Составитель:

Парахин Виктор Александрович, к.п.н., доцент кафедры ТиМ гимнастики  
Михалина Галина Михайловна, к.п.н., доцент кафедры ТиМ гимнастики

Рецензент:

---

(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

### 1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины (модуля) «Теория и методика избранного вида спорта (спортивная гимнастика)» является – обеспечение освоения учебно-практического материала, необходимого для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 - "Физическая культура" для работы в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ), училищах олимпийского резерва (УОР), и средних специальных учебных заведениях, владеющих теоретическими знаниями научных достижений в нашей стране и за рубежом и умеющих на практике эффективно воздействовать на ход подготовки спортсменов различного возраста, пола и квалификации.

Дисциплина реализуется на русском языке.

### 2. Место дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (спортивная гимнастика)» в структуре основной образовательной программы (ООП) бакалавриата

Учебная дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта (спортивная гимнастика)» относится к профессиональному циклу базовой части основной образовательной программы (ООП) бакалавриата. Особое место данной дисциплины в подготовке бакалавра, обусловлено необходимостью формирования у выпускников современных взглядов, при решении сложных задач в различных ситуациях их спортивно-педагогической деятельности в области спортивной гимнастики.

Изучение данного курса тесно связано с такими дисциплинами, как спортивно-педагогическое совершенствование, теория и методика физической культуры, теория и методика спорта, психология физической культуры, физиология спорта, биомеханика двигательной деятельности и спортивная метрология, Интернет-технологии в спорте, безопасность жизнедеятельности, восстановление в спорте, врачебный контроль, аналогичные видам современного пятиборья виды спорта и др.

### 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
		Очная и ускоренная формы обучения	Заочная форма обучения
1	2	3	4
ОПК-3	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– принципы и методы обучения в гимнастике;</li> <li>– медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся в группах начальной подготовки;</li> <li>– требования стандартов спортивной подготовки в спортивной гимнастике к проведению занятий с данным контингентом.</li> </ul>	4	6

<b>ОПК-3</b>	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять в профессиональной деятельности положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта;</li> <li>– разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в спортивной гимнастике с учетом особенностей занимающихся в группах начальной подготовки и требований образовательных стандартов по спортивной гимнастике.</li> </ul>	4	6
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы теории и методики физической культуры и спорта;</li> <li>– принципы и методы обучения в спортивной гимнастике;</li> <li>– медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся на тренировочном этапе многолетней подготовки гимнастов;</li> <li>– требования стандартов спортивной подготовки в спортивной гимнастике к проведению занятий с данным контингентом.</li> </ul>	6	8
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– применять в профессиональной деятельности положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта;</li> <li>– разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в спортивной гимнастике с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов.</li> </ul>	6	8
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы теории и методики физической культуры и спорта;</li> <li>– принципы и методы обучения;</li> <li>– медико-биологические и психолого-педагогические особенности различных категорий занимающихся;</li> <li>– требования стандартов спортивной подготовки в спортивной гимнастике.</li> </ul>	7	9
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– применять в профессиональной деятельности положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта;</li> <li>– разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в спортивной гимнастике с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов.</li> </ul>	7	9
<b>ОПК-6</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы разностороннего развития занимающихся средствами гимнастики;</li> <li>- принципы построения занятий по гимнастике</li> </ul>	1	1

<b>ОПК-6</b>	оздоровительной направленности; - факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе подготовки спортсменов в спортивной гимнастике; – особенности протекания восстановления при занятиях спортивной гимнастикой.	1	1
	<i>Уметь:</i> – подбирать восстановительные средства, используемые после тренировочных нагрузок в видах гимнастического многоборья; – использовать восстановительные средства, при повышенных тренировочных нагрузках в гимнастике.	8	10
	<i>Владеть:</i> – планированием восстановительных мероприятий в тренировочном процессе гимнастов	8	10
<b>ОПК-8</b>	<i>Знать:</i> – эволюцию правил соревнований по спортивной гимнастике; – судейскую терминологию при проведении соревнований по видам гимнастического многоборья; – основные требования к оборудованию мест соревнований.	1	1
	<i>Знать:</i> – правила соревнований по спортивной гимнастике; – документы планирования и проведения соревнований; – особенности организации и проведения соревнований различного уровня; – обязанности организаторов и судей; – основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований	3	5
	<i>Уметь:</i> – организовывать и проводить соревнования различного уровня; – осуществлять объективное судейство соревнований; – обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований	3	5
<b>ОПК-11</b>	<i>Знать:</i> – основы научно-методической деятельности в спортивной гимнастике; – апробированные методики проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта.	2	4
	<i>Уметь:</i> выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта	1	2
	<i>Знать:</i> – методы научного анализа и обработки результатов исследований	4	6

	<p><i>Уметь:</i></p> <p>применять апробированные методики проведения научных исследований в сфере физической культуры и спорта;</p> <p>- применять методы обработки результатов исследований, проводить научный анализ результатов исследований;</p> <p>– интерпретировать результаты научных исследований с точки зрения адаптации организма к физической активности</p> <p>– проводить научный анализ результатов исследований, формулировать и представлять обобщения и выводы</p>	4	4
<b>ПК-8</b>	<p><i>Владеть:</i></p> <p>– методикой проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик.</p>	6	8
	<p><i>Знать:</i></p> <p>– истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки;</p> <p>– санитарно-гигиенические нормы и требования при осуществлении деятельности в сфере физической культуры и спорта.</p>	1	3
	<p><i>Уметь:</i></p> <p>– использовать на занятиях по спортивной гимнастике знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки;</p> <p>– соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования в профессиональной деятельности.</p>	1	3
	<p><i>Владеть:</i></p> <p>– умениями осуществлять тренерскую деятельность в спортивной гимнастике с учетом теоретико-методических, медико-биологических и психологических основ спортивной тренировки;</p> <p>– современными технологиями тренировки в спортивной гимнастике;</p> <p>умениями соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования, предъявляемые к физкультурно-спортивной деятельности.</p>	1	2
<b>ПК-9</b>	<p><i>Знать:</i></p> <p>психологическую характеристику двигательной деятельности в спортивной гимнастике</p> <p>– методы воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции</p>	5	7
	<p><i>Уметь:</i></p> <p>– использовать полученные знания в области психологии физической культуры и спорта, в практической работе со спортсменами в целях воспитания моральных принципов честной спортивной конкуренции</p>	5	7
	<p><i>Владеть:</i></p> <p>– методами воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции</p>	5	7

	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– формирования мотивации к занятиям спортивной гимнастикой</li> </ul>	8	10
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать полученные знания в области психологии физической культуры и спорта, в практической работе со спортсменами в целях формирования у них мотивации к занятиям спортивной гимнастикой</li> </ul>	8	10
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– умением формировать мотивацию к занятиям спортивной гимнастикой</li> </ul>	8	10
<b>ПК-10</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки;</li> <li>– методики отбора и спортивной ориентации в спортивной гимнастике;</li> <li>– современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.</li> </ul>	6	8
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– эффективно применять педагогические методы (тесты) при отборе;</li> <li>– определять предрасположенность к занятиями определенными видами спорта;</li> <li>– анализировать и прогнозировать спортивную одаренность (способности) ребенка;</li> </ul> <p>использовать антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в спортивной гимнастике.</p>	6	8
<b>ПК-11</b>	<p><i>Знать:</i></p> <p>теоретические основы программирования процесса обучения в спортивной гимнастике</p>	3	5
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- составлять обучающие программы по видам гимнастического многоборья</li> <li>составлять типовые недельные циклы подготовки по видам гимнастического многоборья в соответствии с тренировочным этапом многолетней подготовки гимнастов</li> <li>– составлять типовые недельные и дневные циклы подготовки по видам гимнастического многоборья в соответствии с этапом совершенствования спортивного мастерства гимнастов</li> </ul>	4	6
<b>ПК-13</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>содержание и организацию педагогического контроля в спортивной гимнастике;</li> <li>– актуальные технологии управления состоянием спортсмена;</li> </ul>	7	9
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– разрабатывать батареи тестов для различных видов</li> </ul>	7	9

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– педагогического контроля и организовывать их проведение;</li> <li>– фиксировать, анализировать и обобщать результаты педагогического контроля;</li> <li>– находить организационные решения для коррекции состояния занимающихся.</li> </ul>		
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– актуальными для спортивной гимнастики технологиями управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию.</li> </ul>	7	9
<b>ПК-14</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы теории и методики спортивной тренировки в спортивной гимнастике;</li> <li>– средства и методы физической, технической и тактической подготовки в спортивной гимнастике</li> </ul>	5	7
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий;</li> <li>– в соответствии с особенностями избранного вида спорта демонстрировать технику движений, технико-тактические действия</li> </ul>	5	7
<b>ПК-15</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности;</li> <li>– эффективные средства и методы индивидуальной спортивной подготовки.</li> </ul>	7	9
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности;</li> <li>– сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности</li> </ul>	7	9
<b>ПК-26</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– санитарно-гигиенические нормы;</li> <li>– функции и основные принципы подбора экипировки</li> </ul>	1	1
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– осуществлять качественный уход за применяемым в профессиональной деятельности оборудованием и инвентарем;</li> <li>– выбирать необходимое оборудование, экипировку, инвентарь, исходя из технических характеристик, грамотно оценивать предлагаемые аналоги</li> </ul>	1	1
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками безопасной и эффективной работы, качественного ухода за оборудованием и инвентарем</li> </ul>	1	1
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– технологии составления планов оснащения физкультурно-спортивной организации оборудованием, экипировкой и инвентарем.</li> </ul>	4	6
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– составлять служебную документацию и технические заявки на приобретение физкультурно-спортивной</li> </ul>	4	6

	– экипировки, инвентаря, оборудования		
	<i>Владеть:</i> – навыками составления планово-финансовых документов по приобретению оборудования, инвентаря и экипировки	4	6
<b>ПК-28</b>	<i>Знать:</i> – основные актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта; – принципы организации и проведения научно-исследовательских работ	2	4
	<i>Уметь:</i> – планировать, правильно организовать и провести научный эксперимент по определению эффективности различных видов деятельности в спортивной гимнастике с использованием апробированных методик	2	4
	<i>Владеть:</i> – навыками дифференцированного подхода к решению (проблематики) возникающих вопросов в спортивной гимнастике.	2	4
<b>ПК-30</b>	<i>Знать:</i> – методологии исследовательской деятельности в спортивной гимнастике	4	6
	<i>Уметь:</i> – проводить научно-обоснованную оценку имеющихся результатов исследования; – использовать методы педагогической, психологической и функциональной диагностики, изучать коллектив и индивидуальные особенности занимающихся.	6	8
	<i>Владеть:</i> – опытом научного анализа и применения научных данных в практической деятельности	8	10

#### 4. Структура и содержание дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (спортивная гимнастика)»

##### Очное обучение

Общая трудоемкость дисциплины составляет 47 зачетных единиц, экзамены – 36 часов, аудиторных занятий – 664 часа, самостоятельная работа студентов – 992 часа.

Условные обозначения: Л – лекции; П – практические занятия (семинары, зачеты, учебно-методическая и учебная практика); СРС – самостоятельная работа студентов (в числителе – кол-во часов работы под наблюдением преподавателя, в знаменателе – без преподавателя).

№	Разделы (модули) дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (спортивная	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
---	---	---------	--	---

	гимнастика)»		Л	П	СРС	Контроль	
<b>I курс</b>	<b>Всего:243 часа (6,75 зачетных единиц)</b>	<b>1</b>	<b>14</b>	<b>66</b>	<b>163</b>		<b>Зачет</b>
1.1	Модуль 1 (1 зачетная единица – 36 часов) Введение в дисциплину «Теория и методика спортивной гимнастики»		2	14	20		
1.2	Модуль 2 (1,5 зачетные единицы - 54 часа) «Обеспечение учебно-тренировочного процесса и соревнований в спортивной гимнастике»		4	14	36		
1.3	Модуль 3 (1 зачетная единица – 36 часов) «Терминология в спортивной гимнастике»		4	14	18		
1.4	Модуль 4 (1,5 зачетные единицы – 54 часа) «Тренировочное занятие в спортивной гимнастике»		2	14	38		
1.5	Модуль 5 (1,75 зачетных единиц – 63 часа) «Оздоровительная направленность гимнастики»		2	10	51		
<b>I курс</b>	<b>Всего:279 часов (7,75 зачетных единиц)</b>	<b>2</b>	<b>22</b>	<b>78</b>	<b>170</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
1.6	Модуль 6 (1,5 зачетные единицы – 54 часа) «Основы техники на перекладине и брусьях разной высоты»		4	8	42		
1.7	Модуль 7 (1 зачетная единица – 36 часов) «Основы техники упражнений на коне»		2	8	26		

1.8	Модуль 8 (0,75 зачетных единиц – 32 часа) «Основы техники упражнений на кольцах и на брусьях»		4	12	16		
1.9	Модуль 9 (1 зачетная единица – 36 часов) «Основы техники акробатических упражнений и опорных прыжков»		4	16	16		
1.10	Модуль 10 (1 зачетная единица – 36 часов) «Основы техники упражнений на бревне»		4	18	14		
1.11	Модуль 11 (1,5 зачетные единицы – 54 часов) «Задачи и организация НИР и УИРС по спортивной гимнастике»		4	16	34		
1.12	Модуль 12 (1 зачетная единица – 36 часов) «Семестровый экзамен для студентов первого курса»				27	9	Экзамен
<b>Всего за I курс: 522 часа (15 зачетных единиц)</b>			<b>36</b>	<b>144</b>	<b>333</b>	<b>9</b>	
<b>II курс</b>	<b>Всего:153 часа (4,25 зачетных единиц)</b>	<b>3</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>63</b>		<b>Зачет</b>
2.1	Модуль 13 (1 зачетная единица – 36 часов) «Методика обучения элементам женского гимнастического многоборья»		4	18	14		
2.2	Модуль 14 (1,25 зачетные единицы – 45 часов) «Методика обучения элементам мужского гимнастического многоборья»		6	18	21		

2.3	Модуль 15 (1 зачетная единица – 36 часов) «Программирование процесса обучения гимнастов»		4	18	14		
2.4	Модуль 16 (1 зачетная единица - 36 часов) «Организация и проведение соревнований»		4	18	14		
<b>II курс</b>	<b>Всего:153 часа (4,25 зачетных единиц)</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	<b>72</b>	<b>58</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
2.5	Модуль 17 (1 зачетная единица - 36 часов) «Тренировочный процесс в группах начальной подготовки»		6	12	18		
2.6	Модуль 18 (0,5 зачетных единицы - 18 часов) «Применение технических средств в тренировке гимнастов»		2	12	4		
2.7	Модуль 19 (1 зачетная единица - 36 часов) «Характеристика проявлений двигательных и психических качеств в спортивной гимнастике»		4	28	4		
2.8	Модуль 20 (0,75 зачетных единиц - 27 часов) «Методики исследования в спортивной гимнастике»		2	20	5		
2.9	Модуль 21 (1 зачетная единица - 36 часов) «Семестровый экзамен для студентов второго курса»				27	9	Экзамен
<b>Всего за II курс: 306 часа (9 зачетных единиц)</b>			<b>32</b>	<b>144</b>	<b>121</b>	<b>9</b>	
<b>III курс</b>	<b>Всего:252 часа (7 зачетных единиц)</b>	<b>5</b>	<b>28</b>	<b>64</b>	<b>160</b>		<b>Зачет</b>
3.1	Модуль 22 (1 зачетная единица - 36 часов)		4	4	28		

	«Музыкальное сопровождение занятий»						
3.2	Модуль 23 (2 зачетные единицы – 72 часа) «Средства и методы спортивной тренировки в спортивной гимнастике»		8	12	52		
3.3	Модуль 24 (2,25 зачетные единицы – 81 час) «Виды подготовки гимнастов»		10	36	35		
3.4	Модуль 25 (1,75 зачетные единицы – 63 часа) «Тренировочный этап (начальная специализация) многолетней подготовки гимнастов»		6	12	45		
<b>III курс</b>	<b>Всего:162 часа (4,5 зачетные единицы)</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>52</b>	<b>93</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
3.5	Модуль 26 (0,5 зачетных единиц – 18 часов) «Объективные условия спортивной деятельности в спортивной гимнастике»			10	8		
3.6	Модуль 27 (0,75 зачетных единиц - 27 часов) «Отбор в процессе многолетней подготовки юных гимнастов»		4	14	9		
3.7	Модуль 28 (0,75 зачетная единица – 27 часов) «Тренировочной этап (углубленная специализация) многолетней подготовки гимнастов»		2	14	11		
3.8	Модуль 29 (1,5 зачетные единицы – 54 часа) «Подготовка выпускной квалификационной работы»		2	14	38		
3.9	Модуль 30 (1 зачетная единица - 36				27	9	Экзамен

	часов) «Семестровый экзамен для студентов третьего курса»						
<b>Всего за III курс: 414 часов (12 зачетных единиц)</b>			<b>36</b>	<b>116</b>	<b>253</b>	<b>9</b>	
<b>IV курс</b>	<b>Всего: 252 часа (7 зачетных единиц)</b>	<b>7</b>	<b>18</b>	<b>62</b>	<b>172</b>		<b>Зачет</b>
4.1	Модуль 31 (1,5 зачетные единицы – 54 часа) «Управление подготовкой гимнастов»		4	10	40		
4.2	Модуль 32 (1,5 зачетные единицы – 54 часа) «Прогнозирование спортивных результатов гимнастов»		4	10	40		
4.3	Модуль 33 (1зачетная единица – 36 часов) «Тренировочный процесс на этапе совершенствования спортивного мастерства»		4	12	20		
4.4	Модуль 34 (1,5 зачетные единицы – 54 часа) «Моделирование спортивной деятельности гимнаста»		2	16	36		
4.5	Модуль 35 (1,5 зачетные единицы - 54 часа) «Профессионально- педагогическая деятельность тренера по спортивной гимнастике»		4	14	36		
<b>IV курс</b>	<b>Всего:198 часов (6 зачетных единиц)</b>	<b>8</b>	<b>18</b>	<b>58</b>	<b>113</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
4.6	Модуль 36 (1 зачетная единица – 36 часов) «Рекреация гимнастов»		6	20	10		
4.7	Модуль 37 (1 зачетная единица – 36 часов) «Агитация и пропаганда»		6	12	18		
4.8	Модуль 38 (1 зачетная единица – 36		6	10	20		

	часов) «Фармакология в спортивной гимнастике»						
4.9	Модуль 39 (1,5 зачетные единицы - 54 часа) «Подготовка и апробация выпускной квалификационной работы»			16	38		
4.10	Модуль 40 (1 зачетная единица - 36 часов) «Семестровый экзамен для студентов четвертого курса»				27	9	Экзамен
<b>Всего за IV курс: 450 часов (13 зачетных единиц)</b>			<b>36</b>	<b>120</b>	<b>285</b>	<b>9</b>	
<b>Всего за курс: 1692 часа</b>			<b>140</b>	<b>664</b>	<b>992</b>	<b>36</b>	

Один семестровый экзамен выражается 1 зачётной единицей 3 дня подготовки и 1 день на экзамен.

### Заочное обучение

Общая трудоемкость дисциплины составляет 47 зачетных единиц, экзамены – 45 часов, аудиторных занятий – 188 часов, самостоятельная работа студентов – 1459 часов.

№	Разделы (модули) дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (спортивная гимнастика)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Форма аттестации (по семестрам)
			Л	П	СРС	Контроль	
<b>I курс</b>	<b>Всего:4 часа</b>	<b>1 семестр</b>					
1.1	Раздел 1 Введение в дисциплину «Теория и методика спортивной гимнастики»		<b>4</b>				
<b>I курс</b>	<b>Всего:194 часа (5 зачетных единиц)</b>	<b>1 семестр</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>184</b>		<b>Зачет</b>

1.2	Раздел 2 (0,5 зачетных единиц – 18 часов) «Терминология в спортивной гимнастике»		2	2	14		
1.3	Раздел 3 (1 зачетная единица – 36 часов) «Оздоровительная направленность гимнастики»			2	34		
1.4	Раздел 4 (1 зачетная единица – 36 часов) «Основы техники на перекладине»			2	34		
1.5	Раздел 5 (0,5 зачетных единиц – 18 часов) «Основы техники упражнений на кольцах»			2	16		
1.6	Раздел 6 (1 зачетная единица – 36 часов) «Основы техники акробатических упражнений»				36		
1.7	Раздел 7 (1 зачетная единица – 36 часов) «Основы техники упражнений на бревне»				36		
<b>I курс</b>	<b>Всего: 126 часов (4 зачетные единицы)</b>	<b>2 семестр</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	<b>99</b>	<b>9</b>	
1.8	Раздел 8 (0,75 зачетных единиц – 27 часов) «Основы техники на брусьях разной высоты»		2	2	23		
1.9	Раздел 9 (0,5 зачетных единиц – 18 часов) «Основы техники упражнений на коне»			4	14		
1.10	Раздел 10 (1,25 зачетных единиц – 45 часов) «Основы техники упражнений на брусьях»			4	41		

1.11	Раздел 11 (1,5 зачетных единиц – 54 часа) «Основы техники опорных прыжков»		2	4	48		
1.12	Раздел 12 «Семестровый экзамен для студентов первого курса»					9	Экзамен
<b>Всего за I курс: 324 часа (9 зачетных единиц)</b>			<b>6</b>	<b>26</b>	<b>283</b>	<b>9</b>	
<b>II курс</b>	<b>Всего: 162 часа (5 зачетных единиц)</b>	<b>3 семестр</b>	<b>4</b>	<b>16</b>	<b>142</b>		<b>Зачет</b>
2.1.	Раздел 13 (2 зачетные единицы - 72 часа) «Обеспечение учебно-тренировочного процесса и соревнований в спортивной гимнастике»		2	6	64		
2.2	Раздел 14 (1 зачетная единица - 36 часов) «Тренировочное занятие в спортивной гимнастике»		2	6	28		
2.3	Раздел 15 (1 зачетная единица – 36 часов) «Методика обучения элементам женского гимнастического многоборья»			4	32		
2.4	Раздел 16 (1 зачетная единица - 36 часов) «Методика обучения элементам мужского гимнастического многоборья»			4	32		
<b>II курс</b>	<b>Всего: 198 часов (6 зачетных единиц)</b>	<b>4 семестр</b>	<b>2</b>	<b>16</b>	<b>171</b>	<b>9</b>	
2.5	Раздел 17 (2 зачетные единицы - 72 часа) «Программирование процесса обучения гимнастов»		2	4	66		
2.6	Раздел 18 (1 зачетные единицы – 36 часов) «Задачи и организация НИР и УИРС по			4	32		

	спортивной гимнастике»						
2.7	Раздел 19 (1,25 зачетных единиц – 45 часов) «Методики исследования в спортивной гимнастике»			4	41		
2.8	Раздел 20 (1,75 зачетных единиц - 63 часа) «Организация и проведение соревнований»			4	59		
2.9	Раздел 21 «Семестровый экзамен для студентов второго курса»					9	Экзамен
<b>Всего за II курс: 360 часов (10 зачетных единиц)</b>			<b>6</b>	<b>32</b>	<b>313</b>	<b>9</b>	
<b>III курс</b>	<b>Всего: 162 часа (5 зачетных единиц)</b>	<b>5 семестр</b>	<b>2</b>	<b>16</b>	<b>144</b>		<b>Зачет</b>
3.1	Раздел 22 (1,5 зачетные единицы -54 часа) «Применение технических средств в тренировке гимнастов»		2	6	46		
3.2	Раздел 23 (2 зачетные единицы - 72 часа) «Прогнозирование спортивных результатов гимнастов»			6	66		
3.3	Раздел 24 (1,5 зачетные единицы – 54 часа) «Средства и методы спортивной тренировки в спортивной гимнастике»			4	48		
<b>III курс</b>	<b>Всего: 126 часов (4 зачетные единицы)</b>	<b>6 семестр</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	<b>99</b>	<b>9</b>	
3.4	Раздел 25 (1 зачетная единица – 36 часов) «Виды подготовки гимнастов»		2	4	30		
3.5	Раздел 26 (1 зачетная единица – 36 часов) «Тренировочный процесс в группах начальной подготовки»		2	4	30		
3.6	Раздел 27 (1,25 зачетных единиц – 45 часов)		2	4	39		

	«Тренировочный этап (начальная специализация) многолетней подготовки гимнастов»						
3.7	Раздел 28 (1 зачетная единица – 36 часов) «Подготовка курсовой работы»			2	34		
3.8	Модуль 30 (1 зачетная единица - 36 часов) «Семестровый экзамен для студентов третьего курса»					9	Экзамен
<b>Всего за III курс: 288 часов (8 зачетных единиц)</b>			<b>6</b>	<b>30</b>	<b>243</b>	<b>9</b>	
<b>IV курс</b>	<b>Всего: 180 часов (5 зачетные единицы)</b>	<b>7 семестр</b>	<b>2</b>	<b>14</b>	<b>164</b>		<b>Зачет</b>
4.1	Раздел 29 (1,5 зачетных единиц – 54 часа) «Объективные условия спортивной деятельности в спортивной гимнастике»		2	6	46		
4.2	Раздел 30 (1,5 зачетных единиц – 54 часа) «Характеристика проявлений двигательных и психических качеств в спортивной гимнастике»			4	50		
4.3	Раздел 31 (2 зачетные единицы - 72 часа) «Отбор в процессе многолетней подготовки юных гимнастов»			4	68		
<b>IV курс</b>	<b>Всего: 180 часов (5 зачетных единиц)</b>	<b>8 семестр</b>	<b>4</b>	<b>16</b>	<b>151</b>	<b>9</b>	
4.4	Раздел 32 (1,5 зачетные единицы – 54 часа) «Тренировочной этап (углубленная специализация) многолетней подготовки гимнастов»		2	6	46		
4.5	Раздел 33 (1,5 зачетные единицы – 54 часа) «Тренировочный процесс на этапе			4	50		

	совершенствования спортивного мастерства»						
4.6	Раздел 34 (2 зачетные единицы – 72 часа) «Подготовка выпускной квалификационной работы»		2	6	64		
4.7	Раздел 35 «Семестровый экзамен для студентов четвертого курса»					9	Экзамен
<b>Всего за IV курс: 360 часов (10 зачетных единиц)</b>			<b>6</b>	<b>30</b>	<b>315</b>	<b>9</b>	
<b>У курс</b>	<b>Всего: 180 часов (5 зачетных единиц)</b>	<b>9 семестр</b>	<b>4</b>	<b>18</b>	<b>158</b>		<b>Зачет</b>
5.1	Раздел 36 (2 зачетные единицы – 72 часа) «Управление подготовкой гимнастов»		2	4	66		
5.2	Раздел 37 (1 зачетная единица – 36 часов) «Моделирование спортивной деятельности гимнаста»		2	4	30		
5.3	Раздел 38 (1 зачетная единица – 36 часов) «Профессионально- педагогическая деятельность тренера по спортивной гимнастике»			6	30		
5.4	Раздел 39 (1 зачетная единица – 36 часов) «Апробация выпускной квалификационной работы»			4	32		
<b>V курс</b>	<b>Всего: 180 часов (5 зачетных единиц)</b>	<b>10 семестр</b>	<b>4</b>	<b>20</b>	<b>147</b>	<b>9</b>	
5.5	Раздел 40 (1 зачетная единица – 36 часов) «Рекреация гимнастов»		2	5	12		
5.6	Раздел 41 (1 зачетная единица – 36 часов) «Агитация и пропаганда»		2	5	30		
5.7	Раздел 42 (1 зачетная единица – 36			5	14		

	часов) «Фармакология в спортивной гимнастике»						
5.8	Раздел 43 (2 зачетные единицы –72 часа) «Подготовка выпускной квалификационной работы к защите»			5	67		
5.9	Раздел 44 «Семестровый экзамен для студентов пятого курса»					9	Экзамен
<b>Всего за V курс: 360 часов (10 зачетных единиц)</b>			<b>8</b>	<b>38</b>	<b>305</b>	<b>9</b>	
<b>Всего за курс: 1368 часов (40 зачетных единиц)</b>			<b>38</b>	<b>188</b>	<b>1459</b>	<b>45</b>	

### Ускоренное обучение

Общая трудоемкость дисциплины составляет 47 зачетных единиц, экзамены – 36 часов, аудиторных занятий – 112 часов, самостоятельная работа студентов – 1692 часа.

№	Разделы (модули) дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (спортивная гимнастика)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Форма аттестации (по семестрам)
			Л	П	СРС	Контроль	
<b>I курс</b>	<b>Всего: 44 часа (1 зачетная единица)</b>	<b>1 семестр</b>	<b>4</b>		<b>40</b>		
1.1	Раздел 1 (1 зачетная единица – 44 часа) Введение в дисциплину «Теория и методика спортивной гимнастики»		4		40		
<b>I курс</b>	<b>Всего: 214 часов (6 зачетных единиц)</b>	<b>1 семестр</b>	<b>2</b>	<b>12</b>	<b>200</b>		<b>Зачет</b>
1.2	Раздел 2 1 зачетная единица – 36 часов) «Терминология в спортивной гимнастике»		2	2	32		

1.3	Раздел 3 (1 зачетная единица – 36 часов) «Оздоровительная направленность гимнастики»			2	34		
1.4	Раздел 4 (1 зачетная единица – 36 часов) «Основы техники на перекладине»			2	34		
1.5	Раздел 5 (1 зачетная единица – 36 часов) «Основы техники упражнений на кольцах»			2	34		
1.6	Раздел 6 (1 зачетная единица – 36 часов) «Основы техники акробатических упражнений»			2	34		
1.7	Раздел 7 (1 зачетная единица – 36 часов) «Основы техники упражнений на бревне»			2	34		
<b>I курс</b>	<b>Всего: 228 часов (6 зачетных единиц)</b>	<b>2 семестр</b>		<b>12</b>	<b>207</b>	<b>9</b>	
1.8	Раздел 8 (1,5 зачетных единиц – 54 часа) «Основы техники на брусьях разной высоты»			2	52		
1.9	Раздел 9 (1,5 зачетных единиц – 54 часа) «Основы техники упражнений на коне»			2	52		
1.10	Раздел 10 (1,5 зачетных единиц – 54 часа) «Основы техники упражнений на брусьях»			2	52		
1.11	Раздел 11 (1,5 зачетных единиц – 54 часа) «Основы техники опорных прыжков»			2	52		
1.12	Раздел 12 «Семестровый экзамен для студентов первого курса»					<b>9</b>	<b>Экзамен</b>

<b>Всего за I курс: 486 часов (14 зачетных единиц)</b>			<b>6</b>	<b>24</b>	<b>447</b>	<b>9</b>	
<b>II курс</b>	<b>Всего: 214 часов (6 зачетных единиц)</b>	<b>3 семестр</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	<b>200</b>		<b>Зачет</b>
2.1.	Раздел 13 (1 зачетная единица - 36 часов) «Обеспечение учебно-тренировочного процесса и соревнований в спортивной гимнастике»		2	2	32		
2.2	Раздел 14 (1 зачетная единица - 36 часов) «Тренировочное занятие в спортивной гимнастике»		2		34		
2.3	Раздел 15 (2 зачетные единицы - 72 часа) «Методика обучения элементам женского гимнастического многоборья»			4	68		
2.4	Раздел 16 (2 зачетные единицы - 72 часа) «Методика обучения элементам мужского гимнастического многоборья»			4	68		
<b>II курс</b>	<b>Всего: 272 часа (8 зачетных единиц)</b>	<b>4 семестр</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>251</b>	<b>9</b>	
2.5	Раздел 17 (2 зачетные единицы - 72 часа) «Программирование процесса обучения гимнастов»		2	2	66		
2.6	Раздел 18 (2 зачетные единицы - 72 часа) «Задачи и организация НИР и УИРС по спортивной гимнастике»			2	66		
2.7	Раздел 19 (1,5 зачетные единицы – 54 часа) «Методики исследования в спортивной гимнастике»			2	52		

2.8	Раздел 20 (1,5 зачетные единицы – 54 часа) «Организация и проведение соревнований»			4	50		
2.9	Раздел 21 «Семестровый экзамен для студентов второго курса»					9	Экзамен
<b>Всего за II курс: 486 часов (14 зачетных единиц)</b>			<b>6</b>	<b>20</b>	<b>451</b>	<b>9</b>	
<b>III курс</b>	<b>Всего: 111 часов (3 зачетные единицы)</b>	<b>5 семестр</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	<b>85</b>		<b>Зачет</b>
3.1	Раздел 22 (1 зачетная единица - 36 часов) «Применение технических средств в тренировке гимнастов»		2	6	28		
3.2	Раздел 23 (1 зачетная единица - 36 часов) «Прогнозирование спортивных результатов гимнастов»			4	32		
3.3	Раздел 24 (1 зачетная единица - 36 часов) «Средства и методы спортивной тренировки в спортивной гимнастике»		2	4	30		
<b>III курс</b>	<b>Всего: 177 часов (5 зачетных единиц)</b>	<b>6 семестр</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	<b>154</b>	<b>9</b>	
3.4	Раздел 25 (1 зачетная единица – 36 часов) «Виды подготовки гимнастов»		2	2	32		
3.5	Раздел 26 (1 зачетная единица – 36 часов) «Тренировочный процесс в группах начальной подготовки»		2	2	32		
3.6	Раздел 27 (1 зачетная единица – 36 часов) «Тренировочный этап (начальная специализация) многолетней подготовки гимнастов»		2	4	30		
3.7	Раздел 28 (2 зачетные единицы – 72			2	70		

	часа) «Подготовка курсовой работы»						
3.8	Раздел 29 «Семестровый экзамен для студентов третьего курса»					9	Экзамен
<b>Всего за III курс: 288 часов (8 зачетных единиц)</b>			<b>8</b>	<b>20</b>	<b>251</b>	<b>9</b>	
<b>IV курс</b>	<b>Всего: 432 часа (12 зачетных единиц)</b>	<b>7 семестр</b>	<b>8</b>	<b>20</b>	<b>395</b>		
4.1	Раздел 30 (1 зачетная единица – 36 часов) «Музыкальное сопровождение в гимнастике»		2	4	30		
4.2	Раздел 31 (1 зачетная единица – 36 часов) «Профессионально-педагогическая деятельность тренера по спортивной гимнастике»		2	4	30		
4.3	Раздел 32 (2 зачетные единицы – 72 часа) «Система восстановительных мероприятий после повышенных нагрузок»		2	4	66		
4.4	Раздел 33 (2 зачетные единицы – 72 часа) «Отбор в процессе многолетней подготовки юных гимнастов»		2	2	68		
4.5	Раздел 34 (2 зачетные единицы – 72 часа) «Управление подготовкой гимнастов»			2	70		
4.6	Раздел 35 (1 зачетная единица – 36 часов) «Медико-биологическое обеспечение занятий гимнастикой»			2	34		
4.7	Раздел 36 (1 зачетная единица – 36 часов) «Подготовка и апробация выпускной		2	2	32		

	квалификационной работы»						
4.8	Раздел 37 «Семестровый экзамен для студентов четвертого курса»					9	Экзамен
<b>Всего за IV курс: 432 часа (12 зачетных единиц)</b>			<b>8</b>	<b>20</b>	<b>395</b>	<b>9</b>	
<b>Всего за курс: 1692 часа (40 зачетных единиц)</b>				<b>112</b>	<b>1544</b>	<b>36</b>	

## **5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).**

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (модулю) (Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю).

### **Содержание зачетных требований для студентов 1 курса**

1. Характеристика гимнастики как комплексного вида спорта и средства разносторонней физической подготовки.
2. Прикладное и воспитательное значение гимнастики.
3. Место гимнастики и его видов в массовых формах физической культуры и в программе олимпийских видов спорта.
4. Система управления развитием гимнастикой в стране.
5. Сочетание государственных и общественных форм работы по развитию гимнастики. Источники финансирования подготовки спортсменов.
6. Федерация по спортивной гимнастике РФ: задачи, устав, структура, планирование и организация работы, международные связи.
7. Тренерский совет: состав тренерского совета, функциональные обязанности членов тренерского совета, задачи и организация работы.

8. Управление развитием гимнастики в субъектах РФ: федерация, тренерский совет, ведомственные спортивные организации, клубы.
9. Возникновение спортивной гимнастики.
10. Этапы развития спортивной гимнастики в нашей стране.
11. Подготовка специалистов по гимнастике в институтах физической культуры.
12. Участие и достижения отечественных гимнастов на чемпионатах мира и Олимпийских играх.
13. Выдающиеся спортсмены, тренеры и специалисты гимнастики нашей страны.
14. Изменения в программе гимнастики и правилах соревнований и их влияние на подготовку спортсменов.
15. Состояние гимнастики в настоящее время в нашей стране и за рубежом и перспективы его дальнейшего развития.
16. Организация для проведения соревнований по гимнастике.
17. Организация проведения разминки перед соревнованием
18. Оборудование для проведения соревнований по спортивной гимнастике.
19. Требования к опорному прыжку.
20. Технические требования к личному спортивному инвентарю на соревнованиях по гимнастике у мужчин.
21. Требования к личному инвентарю для участия в соревнованиях по гимнастике у женщин.
22. Санитарно-гигиенические нормы и требования к местам гимнастикой.
23. Эффективное и безопасное использование оборудования в тренировочном процессе гимнастов.
24. Основные принципы подбора инвентаря и экипировки для занятий гимнастикой

25. Содержание понятий «классификация», «систематика» и «терминология» в гимнастике и в отдельных видах.
26. Классификация технических действий в гимнастике.
27. Характеристика упражнений в видах многоборья.
28. Теоретические, методические и судейские понятия и термины в гимнастике и её видах.
29. Соблюдение терминологии в тренировочной, организационно-управленческой и судейской работе по гимнастике.
30. Международная судейская терминология, ее применение и связь с отечественной терминологией.
31. Санитарно-гигиенические нормы и требования к раздевалкам.
32. Правила эксплуатации и ухода за применяемым в гимнастике оборудованием и инвентарем.
33. Эффективное и безопасное использование инвентаря и оборудования в тренировочном процессе гимнастов.
34. Основные принципы подбора инвентаря для ОРУ.
35. Правила эксплуатации и ухода за применяемым в гимнастике оборудованием и инвентарем.
36. Санитарно-гигиенические нормы к душевым.
37. Санитарно-гигиенические нормы и требования к местам проведения занятий по акробатике.
38. Эффективное и безопасное использование инвентаря и оборудования в тренировочном процессе гимнастов на занятиях по прыжкам на батуте.
39. Санитарно-гигиенические нормы и требования к хореографическому залу.
40. Основные принципы подбора инвентаря и экипировки для хореографии.

41. Эффективное и безопасное использование инвентаря и оборудования в тренировочном процессе гимнастов на занятиях по хореографии.

42. Основные элементы содержания занятий по спортивной гимнастике.

43. Особенности воздействия на функциональные структуры организма спортсмена занятиями видами гимнастики и отражение данного воздействия на структуре учебно-тренировочного занятия.

44. Специфика содержания подготовительной, основной и заключительной частей учебно-тренировочных занятий в спортивной гимнастике.

45. Планирование рабочего дня, соблюдение режима тренировок и отдыха. Самодисциплина, настойчивость, привычка ценить и рационально использовать время.

46. Значение волевых качеств в достижении высоких результатов в соревновательной деятельности. Способность противостоять первым неудачам и компенсировать их успешным выступлением в оставшихся видах.

47. Способность переносить большие нагрузки, имеющие разнонаправленное воздействие.

48. Основы разностороннего развития занимающихся средствами гимнастики.

49. Принципы построения занятий по гимнастике оздоровительной направленности.

50. Разносторонние физические и психические нагрузки в процессе тренировок и выступления на соревнованиях. Высокие показатели функциональных возможностей основных систем организма. Длительное сохранение высокой работоспособности.

51. Результаты врачебных и педагогических наблюдений за воздействиями занятий гимнастикой на организм спортсменов.

**Содержание экзаменационных требований для студентов 1 курса**

**Вопросы для устного ответа:**

1. Особенности выполнения вольных упражнений.
2. Классификация акробатических упражнений.
3. Взаимосвязь техники и тактики при выполнении вольных упражнений.
4. Прыжки и соединения в вольных упражнениях.
5. Хореография в вольных упражнениях.
6. Характеристика выполнения силовых статических движений.
7. Характеристика специальных требований на вольных упражнениях у мужчин.
8. Характеристика специальных требований на вольных упражнениях у женщин.
9. Выполнение танцевальных движений в вольных упражнениях.
10. Особенности упражнений на коне.
11. Понятие о круговых упражнениях на коне.
12. Выполнение комбинаций на коне в регламенте соревнований.
13. Техника прыжков при выполнении упражнений на бревне.
14. Хореографические движения на бревне.
15. Акробатические элементы на бревне.
16. Техника выполнения упражнений на перекладине.
17. Техника выполнения маховых движений на перекладине и брусьях разной высоты.
18. Основные компоненты техники выполнения поворотов на перекладине и брусьях разной высоты .
19. Основы техники полетных движений.
20. Фазовая структура больших оборотов на перекладине.
21. Движение телом при выполнении больших оборотов.
22. Сочетание движений руками, ногами в безопорном положении.
23. Техника силовых элементов на кольцах.
24. Техника маховых элементов на кольцах.

25. Особенности техники бега при выполнении опорных прыжков.
26. Сформулировать актуальность одного из направлений исследований.
27. Значение УИРС в подготовке бакалавров по гимнастике в ИФК.
28. Методология научной деятельности.
29. Наиболее распространенные схемы исследований в спортивной гимнастике.
30. Популярные методы сбора научных данных о различных сторонах деятельности в гимнастике.
31. Применение методов математической статистики для обработки полученных данных о различных сторонах деятельности в гимнастике.

### **Содержание зачетных требований для студентов 2 курса**

1. Предмет и задачи обучения в спортивной гимнастике.
2. Применение дидактических принципов при обучении в гимнастике.
3. Отличительные черты двигательных умений и навыков в гимнастике.
4. Дополнительный и отрицательный перенос навыков и его учет при построении обучения.
5. Зависимость методов и особенностей построения процесса обучения видам многоборья от структуры и сложности формируемых двигательных действий, от специфики проявляемых при этом физических качеств.
6. Характеристика основных методов обучения в видах многоборья.
7. Определение готовности к обучению видам многоборья: физической, координационной, психической.
8. Этап начального разучивания: цели и задачи; методы и методические приемы разучивания упражнений в видах многоборья; разучивание по частям и в целом (слитно).
9. Этап закрепления и совершенствования навыков: цели и задачи.
10. Элементы программирования обучения в видах многоборья.

11. Построение структур линейной и разветвлённой программ обучения.

12. Особенности программирования процесса обучения в видах многоборья.

13. Организационные основы спортивной школы.

14. Основные формы учебно-тренировочного процесса.

15. Особенности проведения занятий по гимнастике.

16. Организация и проведение соревнований различного уровня.

17. Содержание положения о соревнованиях по спортивной гимнастике.

18. Основные пункты сметы на проведение соревнований по гимнастике.

19. Техника безопасности при проведении соревнований по гимнастике (мужчины).

20. Техника безопасности при проведении соревнований (женщины).

21. Техника безопасности при проведении соревнований (дети).

22. Функции медицинского обеспечения во время проведения соревнований по гимнастике.

23. Главная судейская коллегия соревнований по спортивной гимнастике и ее функции.

24. Организация и проведение соревнований по гимнастике (мужчины).

25. Организация и проведение соревнований по гимнастике (женщины).

26. Организация и проведение соревнований по гимнастике (дети).

27. Организация и проведение соревнований по СФП.

28. Сценарий открытия и закрытия соревнований.

29. Содержание отчета о соревнованиях.

### *Деловая игра*

Тема: Действия главной судейской коллегии при организации и проведении соревнований по одному из видов многоборья:

- Вольные упражнения;
- Конь махи
- Кольца
- Опорный прыжок
- Брусья
- Перекладина
- Бревно
- Брусья разной высоты

### **Содержание экзаменационных требований для студентов 2 курса**

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. Служебная документация и техническая заявка на приобретение физкультурно-спортивной экипировки, инвентаря, оборудования.
41. Планово-финансовый документ по приобретению оборудования, инвентаря и экипировки.

### **Содержание зачетных требований для студентов 3 курса**

1. Проведение ритм-блоков подготовительной части тренировочного занятия.
2. Составить композицию вольных упражнений с музыкальным сопровождением.

3. Музыкальное сопровождение хореографии гимнастов.
4. Музыкальное сопровождение в упражнениях на бревне.
5. Техническое мастерство в гимнастике.
6. Специально-подготовительные упражнения в акробатике.
7. Упражнения общей и специальной физической подготовки, для совершенствования техники упражнений на коне, упражнения с применением тренажерных устройств.
8. Ходьба различными видами; упражнения для укрепления осанки, совершенствования телом.
9. Специально-подготовительные упражнения на кольцах.
10. Силовые динамические упражнения различной интенсивности.
11. Вспомогательные и специально-подготовительные упражнения для совершенствования техники упражнений на бревне.
12. Особенности применения бега с различной интенсивностью и длительностью.
13. Дополнительные средства в системе спортивной тренировки гимнастов.
14. Характеристика и применение словесных методов в тренировке гимнастов.
15. Специфика применения наглядных методов при обучении видам многоборья.
16. Методы овладения техникой упражнений на видах многоборья .
17. Методы развития двигательных качеств, технико-тактической и психологической подготовки: строго регламентированных упражнений (равномерный, переменный, интервальный), игровой, соревновательный.
18. Цели и задачи физической подготовки в гимнастике.
19. Значение уровня развития физических качеств и двигательных способностей для достижения высокого спортивного мастерства.

20. Основные формы, средства и методы общей и специальной физической подготовки в гимнастике. Содержание и особенности физической подготовки в видах многоборья.

21. Роль и значение технической подготовки в видах многоборья для достижения высоких спортивных результатов по всему комплексу.

22. Совершенствование индивидуальной техники спортсменов в процессе тренировочных занятий видами гимнастического многоборья.

23. Техническая подготовка в годичном тренировочном цикле.

24. Особенности применения средств и методов технической подготовки в различных видах многоборья, применение технических средств и специальной аппаратуры.

25. Понятие о тактической подготовке. Роль и значение тактической подготовки в видах многоборья. Связь тактической подготовкой с другими сторонами подготовки: технической, физической и психологической.

26. Цель и задачи психологической подготовки в гимнастике и её видах. Связь психологической подготовки с другими сторонами подготовки .

27. Использование основных направлений психологической подготовки: общая психологическая подготовка, подготовка к выступлениям в соревнованиях, подготовка к конкретному соревнованию, управление психическим состоянием при выступлении в соревнованиях.

28. Применение средств и методов психологической подготовки в видах многоборья.

29. Методы воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции в спортивной гимнастике.

30. Использование методов воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции с учетом специфики видов многоборья.

31. Цели и задачи интеллектуальной подготовки. Связь их с другими видами подготовки.

32. 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.

33. Средства и методы интеллектуальной подготовки.

34. Содержание и направленность тренировочного процесса на этапе начальной специализации.

35. Значение и виды соревнований в гимнастике.

36. Компоненты соревновательной деятельности и оценка их параметров в видах многоборья.

37. Характеристика тренировочных нагрузок в гимнастике.

38. Основные пути отбора в спортивной гимнастике.

39. Содержание тренировочного процесса в тренировочных группах ДЮСШ по гимнастике.

### **Содержание экзаменационных требований для студентов 3 курса**

1. Значение и виды соревнований в спортивной гимнастике.

2. Структура соревновательной деятельности в спортивной гимнастике и его видах.

3. Характеристика тренировочных нагрузок в гимнастике.

4. Взаимовлияние тренировочных нагрузок в видах многоборья и принципы их построения и планирования в дневных, недельных, мезо- и макроциклах.

5. Система отбора как составная часть общей системы подготовки спортсмена.

6. Виды спортивного отбора: первичный, на этапах овладения спортивным мастерством, отбор при комплектовании сборных команд.

7. Основные пути отбора в гимнастике.

8. Средства и методы отбора: педагогические, медико-биологические, психологические.

9. Эффективное применение педагогических методов (тестов) при отборе.

10. Определение предрасположенности к занятиям спортивной гимнастикой.

11. Анализ и прогноз спортивной одаренности (способности) ребенка к занятиям спортивной гимнастикой.

12. Использование антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в спортивной гимнастике.

13. Содержание и направленность тренировочного этапа многолетней подготовки гимнастов.

14. Принципы и методы обучения в спортивной гимнастике

15. Медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся на тренировочном этапе многолетней подготовки гимнастов.

16. Требования стандартов спортивной подготовки в гимнастике к проведению занятий на тренировочном этапе многолетней подготовки.

17. Применение положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта при проведении занятий на тренировочном этапе многолетней подготовки гимнастов.

18. Разработка и реализация тренировочных и соревновательных программ спортивной подготовки в гимнастике с учетом особенностей занимающихся на тренировочном этапе.

19. Составление типовых недельных и дневных циклов подготовки по видам многоборья в соответствии с тренировочным этапом многолетней подготовки гимнастов.

20. Интеграция научных знаний путем обобщения концепций, теорий и учений об одном и том же объекте исследования в целостную, упорядоченную систему знаний.

21. Логическое осмысление соревновательного упражнения: 1) видовой состав (*особенное*), 2) способ повторения (*всеобщее*), 3) эффект воздействия (*единичное*).

22. Использование общеметодологических подходов в исследовательской деятельности в области спортивной гимнастике.

23. Проведение научно-обоснованной оценки имеющихся результатов исследования

24. Использование методов педагогической, психологической и функциональной диагностики, изучение коллектива и индивидуальных особенностей занимающихся

25. Научные методы формулирования представлений и обобщений.

26. Значение музыкального сопровождения в гимнастике.

#### **Содержание зачетных требований для студентов для студентов 4 курса**

1. Спортивная тренировка как процесс управления.
2. Значение и задачи педагогического контроля за подготовкой и состоянием спортсменов в спортивной гимнастике.
3. Учет тренировочный 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 спортивной 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 спортивной гимнастике и в отдельных её видах.

20. Методы прогнозирования спортивных результатов и достижений: метод экспертных оценок, анализ динамики результатов, экстраполяция, их использование в спортивной 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 годового цикла на этапе совершенствования спортивного мастерства.

25. Различная степень подготовленности спортсмена в отдельных видах многоборья («ведущие», «отстающие» виды).

### **Содержание экзаменационных требований для студентов 4 курса**

1. Особенности протекания восстановления при занятиях различными видами гимнастики.

2. Подбор восстановительных средств, используемые после тренировочных нагрузок в гимнастике.

3. Применение различных средства и методы восстановления спортивной работоспособности для оптимизации подготовки гимнастов.

4. 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.

5. Использование средств восстановления в период соревнований для направленного воздействия на восстановительные процессы как до соревнований, во время участия в них и после их окончания.

6. 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.

7. Восстановительные мероприятия основного уровня. Оперативное восстановление функционального состояния спортсменов. Текущее восстановление.

8. Основные положения применения восстановительных средств в спортивной гимнастике.

9. Агитация и пропаганда

10. Рекреация гимнастов.
11. Формирование мотивации к занятиям гимнастикой.
12. Использование знаний в области психологии физической культуры и спорта, в практической работе со спортсменами в целях формирования у них мотивации к занятиям спортивной гимнастикой.
13. Умение формировать мотивацию к занятиям спортивной гимнастикой.
14. Структурные элементы общественного мнения.
15. Функции формирования общественного мнения о спортивной гимнастике.
16. Создание имиджа спортивной гимнастики как олимпийского вида спорта.
17. Средства массовой информации и основные приемы работы с ними.
18. Планирование проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик.
19. Научный анализ и применение научных данных в практической деятельности.
20. Проведение научного анализа результатов исследований, формулирования и представления обобщения и выводы.
21. Особенности фармакологического обеспечения при концентрированных нагрузках в гимнастике.
22. Основные причины спортивных травм на тренировках и соревнованиях по спортивной гимнастике.
23. Принципы чередование ударных нагрузок на этапе совершенствования спортивного мастерства.
24. Медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.
25. Требования стандарта спортивной подготовки в спортивной гимнастике для этапа совершенствования спортивного мастерства.

26. Особенности организации и проведения занятий акробатикой на этапе совершенствования спортивного мастерства.
27. Организация и проведение занятий по СФП у гимнастов на этапе совершенствования спортивного мастерства.
28. Интеграция тренировочного процесса в хореографии с учетом задач этапа совершенствования спортивного мастерства.
29. Составление типовых недельных и дневных циклов подготовки по видам многоборья в соответствии с этапом совершенствования спортивного мастерства .
30. Значение и задачи моделирования спортивной деятельности.
31. Особенности моделирования в спортивной гимнастике .
32. Блок-схема модели сильнейшего спортсмена.
33. Морфологические особенности, возраст и спортивный стаж сильнейших гимнастов России и мира.

**Примерная тематика курсовых работ студентов 3 курса очной и ускоренной форм обучения и студентов 4 курса заочной формы обучения**

1. Прогнозирование спортивных достижений в спортивной гимнастике.
2. Содержание учебно-тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки гимнастов.
3. Модели соревновательной деятельности в спортивной гимнастике.
4. Методики повышения уровня подготовленности гимнастов.
5. Модельные характеристики спортсмена.
6. Планирование тренировочных нагрузок в видах многоборья и их взаимовлияние.
7. Содержание и направленность учебно-тренировочного процесса в различных группах ДЮСШ по спортивной гимнастике.
8. Внедрение путей решения анатомо-физиологических, биохимических, биомеханических и других актуальных проблем гимнастики.

9. Инновации в методике обучения видам многоборья.
10. Тренажерные технологии и их использование в тренировочном процессе гимнастов.
11. Система фармакологической поддержки гимнастов в тренировочном процессе и соревнованиях.
12. Рационализация питания спортсменов занимающихся спортивной гимнастикой.
13. Укрепление пассивной части опорно-двигательного аппарата спортсменов занимающихся спортивной гимнастикой.
14. Содержание периодов и этапов годового цикла тренировочного процесса спортсменов на различных этапах многолетней подготовки.
15. Система соревнований как составной части многолетней подготовки гимнастов.

### **Содержание зачетных требований для студентов 5 курса**

1. Анкетирование и опросы как метод исследования.
2. Метод видеорегистрации движений.
3. Современные методы компьютерной обработки данных исследования.
4. Компьютерная технология адаптивного обучения в спорте.
5. Комплексные методы обследования функционального состояния гимнастов и гимнасток.
6. Этапность выполнения квалификационной работы.
7. Рабочая гипотеза и задачи исследования.
8. Проблема адекватности задачи и методов исследования.
9. Методика работы над текстом и оформлением ВКР.
10. Управление подготовкой гимнастов.
11. Моделирование спортивной деятельности гимнаста.
12. Профессионально-педагогическая деятельность тренера по спортивной гимнастике.

13. Требования к профессиональной подготовке тренера.
14. Авторитарный, демократический и либеральный стили деятельности тренера.
15. Классификация тренеров.
16. Оценка деятельности и личности тренера.
17. Содержание и направленность профессиональной подготовки тренера по гимнастике.
18. Особенности фармакологической поддержки на различных этапах многолетней подготовки гимнастов.
19. Фармакологическое обеспечение подготовительного, базового, предсоревновательного периодов подготовки квалифицированных гимнастов.
20. Допинг. Общие положения. Антидопинговый контроль на соревнованиях по спортивной гимнастике.

#### **Содержание экзаменационных требований для студентов 5 курса**

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.

**Примерная тематика выпускных квалификационных работ студентов 4 курса очной и ускоренной форм обучения и студентов 5 курса заочной формы обучения**

1. Анализ содержания соревновательных программ по фактору трудности гимнасток высшей квалификации.
2. Сравнительный анализ содержания соревновательных программ сильнейших гимнасток мира.
3. Модельные характеристики трудности индивидуальных (групповых) композиций, как фактор планирования технической подготовленности в художественной гимнастике.

4. Структурный анализ групповых упражнений сильнейших команд, участниц олимпийских игр по художественной гимнастике.

5. Ритмическое построение индивидуальных композиций сильнейших гимнасток - призеров Олимпийских игр.

6. Психология общения коллектива гимнасток с тренером.

7. Определение отношений в системе тренер - спортсменка и влияние данного фактора на спортивно-тренировочную и соревновательную деятельность гимнасток высокой квалификации.

8. Оценка надежности соревновательной деятельности гимнасток и гимнастов, участниц финальных соревнований Чемпионата Мира по спортивной гимнастике.

9. Взаимосвязь между коэффициентом надежности соревновательной деятельности гимнасток высокой квалификации и спортивным результатом.

10. Исследование объема и интенсивности тренировочных (соревновательных) нагрузок в подготовительном периоде (в процессе выступления в соревнованиях) гимнасток и гимнастов высшей квалификации, специализирующихся в упражнениях на снарядах.

11. Исследование динамики тренировочных нагрузок и надежности выполнения индивидуальных упражнений в соревновательном периоде у гимнасток и гимнастов высокой спортивной квалификации.

12. Исследование параметров соревновательных нагрузок у гимнастов и гимнасток высокой квалификации (на примере спортивной гимнастики).

13. Изменение характера взаимосвязи показателей физической подготовленности гимнасток высокой квалификации в ходе 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 спортивной гимнастике.

16. Влияние хореографической подготовки на уровень технической подготовленности юных гимнасток в упражнениях.

17. Определение уровня спортивно-технического мастерства сильнейших гимнасток мира.

18. Контроль за хореографической подготовленностью юных гимнасток.

19. Влияние быстроты мышечного сокращения на качество выполнения прыжков в спортивной гимнастике.

20. Спортивный отбор и ориентация в ДЮСШ (на примере спортивной гимнастики).

21. Основные тенденции развития научных исследований в спортивной гимнастике.

22. Прыжковая подготовка и подготовленность в спортивной гимнастике.

23. Вращательная подготовка и подготовленность в спортивной гимнастике.

24. Техническая оснащенность элементами различных групп трудности в ансамблевых композициях.

25. Факторы эффективности обучения гимнасток сложным упражнениям.

26. Использование больших тренировочных и соревновательных нагрузок для достижения высоких спортивных результатов в спортивной гимнастике.

27. Спортивный талант как фактор достижений высоких спортивных результатов в спортивной гимнастике.

28. Социальное значение возникновения и развития спортивной гимнастики как олимпийского вида спорта.

29. Сужение спортивной специализации как путь достижения максимальных спортивных результатов в спортивной гимнастике.

30. Оздоровительная физическая культура в профилактике остеохондроза позвоночника спортсменок (на примере спортивной гимнастики).

31. Этапы многолетней подготовки юных гимнастов.

32. Содержание и формы воспитательной работы с юными гимнастами.

33. Цель и задачи психологической подготовки в спортивной гимнастике и его видах.

34. Взаимосвязь технической подготовки с другими сторонами подготовки гимнаста.

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля).**

а) Основная литература:

1. Гимнастика: [сборник]. 1987 / [сост. В.М. Смолевский]. - М.: ФиС, 1987. - 111 с.: ил.
2. Гавердовский, Ю.К. Гимнастика: Лекции : [учеб.-метод. пособие] / Ю.К. Гавердовский, А.Б. Лагутин. - М.: Физ. культура, 2012. - 90 с.
3. Гавердовский, Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики : учеб. для образоват. учреждений высш. проф. образования, осуществляющих образоват. деятельность по направлению 034300 : рек. Умо вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры : в 2 т. - М.: Сов. спорт, 2014
4. Гавердовский, Ю.К. Техника гимнастических упражнений : Попул. учеб. пособие / Гавердовский Юрий Константинович. - М.: Терра-спорт, 2002. - 508 с

б) Дополнительная литература:

1. Спортивная гимнастика : мужчины и женщины : пример. прогр. спорт. подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ: доп. Федер. агенством по физ. культуре и спорту / [прогр. разработ. Ю.К. Гавердовский [и др.]] ; Федер. агентство по физ. культуре и спорту. - М.: Сов. спорт, 2005. - 417 с.: табл.

2. Спортивная гимнастика : учеб. для ин-тов физ. культуры: Доп. Ком. по физ. культуре и спорту / ред. Гавердовский Ю.К., Смолевский В.М. - М.: ФиС, 1979. - 327 с.
3. Теория и методика спортивной гимнастики : пример. прогр. дисциплины федер. компонента цикла СД ГОС по специальности 032101 : рек. Умо по образованию / [под. общ. ред. Ю.К. Гавердовского] ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М.: Физ. культура, 2005. - 111 с.: табл.
4. Теория и методика спортивной гимнастики [Электронный ресурс] : прогр. дисциплины специализации для слушателей, обучающихся по прогр. проф. переподгот. по специальности 032101.65 : утв. и рек. Эмс ИСиФВ ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ" / подгот.: Гавердовский Ю.К., Лагутин А.Б. ; М-во спорта, туризма и молодеж. политики РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)" ; Ин-т повышения квалификации и проф. переподгот. кадров. - М., 2012
5. Гимнастика и методика преподавания : учеб. для ин-тов физ. культуры: доп. Гос. ком. СССР по физ. культуре и спорту / под общ. ред. В.М. Смолевского. - Изд. 3-е, перераб. и доп. - М.: ФиС, 1987. - 336 с.: ил
6. Спортивная гимнастика : мужчины и женщины : пример. прогр. спорт. подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ: доп. Федер. агенством по физ. культуре и спорту / [прогр. разработ. Ю.К. Гавердовский [и др.]] ; Федер. агентство по физ. культуре и спорту. - М.: Сов. спорт, 2005. - 417 с.: табл.
7. Спортивная гимнастика : энцикл. : учеб. пособие для студентов высш. и сред. учеб. заведений, обучающихся по спец. 032101 И 050720 / Л.Я. Аркаев, В.М. Смоленский ; Федер. спорт. гимнастики России, Содружество "Спортуниверсгрупп". - М.: Анита пресс, 2006. - 378 с.: ил.

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

– программное обеспечение дисциплины (модуля):

1. Операционная система – Microsoft Windows.
2. Офисный пакет приложений – Microsoft Office Standard.
3. Локальная антивирусная программа - Dr.Web.
4. Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC.
5. Информационно-правовое обеспечение – Гарант.

– современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
2. Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
3. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

## **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:

- гимнастический ковер – 3 шт.;
- перекладина изменяющейся высоты – 3 шт.;
- брусья параллельные – 3 шт.;
- брусья разновысокие – 4 шт.;
- гимнастическое бревно (высокое) – 2 шт.;
- гимнастическое бревно напольное – 3 шт.;

- гимнастический козел – 4 шт.;
- гимнастический стол – 2 шт.;
- акробатическая дорожка с рабочей частью 15 м – 1 шт.;
- акробатическая дорожка с рабочей частью 25 м – 2 шт.;
- гимнастические снаряды массового типа:
- гимнастические стенки (не менее 10 пролетов) – 3 шт.;
- гимнастические скамейки 4 м - 20 шт.;
- вертикальные канаты высотой 4 м – 3 шт.;
- комплект на группу стандартной наполняемости мелкого гимнастического инвентаря: скакалки (короткие и длинная), палки, мячи малые, средние, набивные;
- видео-класс с комплектом проекционной аппаратуры.

*Научная аппаратура:*

Комплект аппаратуры для проведения индивидуальных измерений уровня физического состояния и подготовленности испытуемых: секундомеры, измерительная лента, становой и ручной динамометры, лента Абалакова, калипер, гониометр, напольные весы. Для проведения более точных исследований предполагается использование научной аппаратуры НИИ Спорта РГУФКСМиТ.

*Оргтехника (год выпуска):*

1. DVD-комбо Toshiba SD-26VSR – 2006 г.
2. Видеопроектор ELMOHV 110XG – 2006 г.
3. Видеопроектор Sanyo PLC-XU 58 – 2006 г.
4. Диктофон OLYMPUS WS-300M – 2007 г.
5. Документ камера Toshiba TLP – 2003 г.
6. Компьютер офисный СП 1 – 2007 г.
7. Многофункциональное устройство Canon MF 5750 – 2007 г.
8. Ноутбук Fujitsu-Siemens AMILO PI 1556 – 2006 г.
9. Ноутбук Fujitsu-Siemens AMILO PI 1536, 15.4" – 2007 г.
10. Ноутбук RB Voyager FT 6, Pentium III – 2002 г.

11. Принтер HP LaserJet 1320 – 2005 г.
12. Принтер HP LaserJet 1320 – 2007 г.
13. Принтер Canon LPB-810 – 2001 г.
14. Принтер портативный HP DeskJet 350 – 2002 г.
15. Принтер HP DJ890 C – 1999 г.
16. Сканер EPSON 2480 – 2005 г.
17. Копировальный аппарат Canon MF 4150 – 2007 г.
18. Стационарный компьютер (монитор 17" Samsung 710 LCD и системный блок) – 2005 г.
19. Стационарный компьютер (монитор 17" Samsung 740 N и системный блок) – 2007 г.
20. Плеер DVD ВВК – 2007 г.
21. Принтер HP LaserJet P2015D – 2007 г.
22. Сканер EPSON Perfection V10 Photo – 2007 г.
23. Телевизор LCD Sony KDL-32U2000 – 2007 г.
24. Стационарный компьютер (монитор 17" Acer AL1716 Cs и системный блок) – 2007 г. – 9 шт.
25. Стационарный компьютер (монитор 19" Acer AL1916 Cs и системный блок) – 2007 г.
26. Сканер Epson Perfection V 100 Photo – 2007 г.
27. Копировальный аппарат Canon iR -1018 – 2007 г.
28. Стационарный компьютер (монитор 17" Samsung 710 LCD и системный блок) – 2007 г.

## **ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА**

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (спортивная гимнастика) для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, 15 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения*

### **I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

Кафедра: Теории и методики гимнастики.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

## II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Виды текущего контроля	Сроки Проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Тестирование на тему: «История развития гимнастики в мире и нашей стране»	5 неделя	3
3	Тестирование по теме: «Гимнастическая терминология»	9 неделя	3
4	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Формирование спортивной гимнастики как вида олимпийского многоборья. 2. Инвентарь и оборудование для проведения тренировок по спортивной гимнастике 3. Организация и методика проведения отдельных частей занятия по спортивной гимнастике 4. Оздоровительный эффект от любительских занятий видами гимнастики	4 неделя 8 неделя 12 неделя 15 неделя	5 5 5 5
5	Контроль освоения практических навыков: 1. Составить хронологию изменения правил соревнований по спортивной гимнастике 2. Подготовка инвентаря и оборудования для проведения соревнований по гимнастике	5-7 недели 7-8 недели	5 3

	(женщины)		3
	3. Подготовка инвентаря и оборудования для проведения соревнований по гимнастике	7-8 недели	3
	(мужчины)		
	4. Оборудование мест для прыжков на батуте.	7-8 недели	3
	5. Подготовка мест для проведения соревнований по СФП.	7-8 недели	
	6. Оборудование зала хореографии для проведения тренировочного процесса.	7-8 недели	3
	7. Выписать основные термины, характеризующие соревновательную деятельность гимнаста	9-10 недели	3
	8. Составление конспекта и проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия.	12 неделя	3
	9. Анализ санитарно-гигиенических требований для помещений при занятиях гимнастикой.	13 неделя	3
6	Написание и защита рефератов по разделам:		
	1. Спортивная гимнастика в системе физического воспитания.	2 неделя	5
	2. Оборудование мест для проведения соревнований по видам гимнастического многоборья	5-7 недели	5
	3. Структура тренировочного занятия в видах гимнастического многоборья.	11-12 недели	5
7	Зачет (рубежный контроль)	16 неделя	20
8	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	5
2	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	5
3	<i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>	5

### **III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ**

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету.

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

К зачету допускается студент, набравший не менее 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
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			

Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A
----------------------	---	---	---	---	---	---

### ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (спортивная гимнастика) для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, 15 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения*

#### II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гимнастики.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 2 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

#### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Тестирование по темам: 1. Биомеханические основы техники гимнастических упражнений	31 неделя	10
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Техника упражнений в опорных прыжках 2. Основы техники упражнений на коне 3. Основы техники выполнения упражнений на кольцах Техника	27 неделя 31 неделя 35 неделя	5 5 5

	фехтования 4. Основы техники выполнения упражнений на перекладине и брусьях разной высоты	39 неделя	5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Анализ техники гимнастических элементов на вольных упражнениях 2. Анализ техники выполнения упражнений на коне махи (круговые движения) 3. Оценка выступления гимнастов (женское многоборье) 4. Оценка выступления гимнастов (мужское многоборье) 5. Выбор направления исследовательской деятельности и формулирование рабочего названия темы 6. Составление индивидуального и рабочего планов исследовательской деятельности	24-26 недели 28-31 недели 32-35 недели 36-38 недели 40 неделя 25 неделя	3 3 3 3 3 5
5	Написание и защита рефератов по разделам: 1. Основы техники гимнастических упражнений (мужчины) 2. Основы техники гимнастических упражнений (женщины)	24-27 недели 28-31 недели	5 5
6	Сдача экзамена (рубежный контроль)	43 неделя	30
7	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	5
2	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	5
3	<i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>	5

### **III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ**

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к экзамену.

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

К зачету допускается студент, набравший не менее 31 балл, имея возможность, сдав экзамен на «отлично» (30 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

### **V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям),  
завершающихся экзаменом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2		3	4	5	
	Неудовлетворительно		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично	

Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A
----------------------	---	---	---	---	---	---

### ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (спортивная гимнастика) для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, 15 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения*

### III. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гимнастики.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Тестирование знаний по модулю: 1. Методика обучения в спортивной гимнастике	10 неделя	10
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Методики обучения в сложно-координационных видах гимнастического многоборья	9 неделя	5
	2. Программирование процесса обучения гимнастов	13 неделя	5

	3. Организация и проведение соревнований по спортивной гимнастике	16 неделя	5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Анализ построения процесса обучения акробатики 2. Составление обучающих программ по видам гимнастического многоборья. 3. Разработка и написание положения о соревнованиях по спортивной гимнастике. 4. Составление сметы на проведение соревнований по спортивной гимнастике. 5. Соблюдение правил техники безопасности при проведении соревнований. 6. Организация медицинского обеспечения во время проведения соревнований по спортивной гимнастике. 7. Написание сценариев открытия и закрытия соревнований.	2-4 недели 6-9 недели 10-12 недели 13-14 недели 13-14 недели 13-14 недели 15-16 недели	5 5 5 4 3 3 5
5	Написание и защита рефератов по разделам: 1. Правила составления основных документов необходимых для проведения соревнований по спортивной гимнастике	12-13 недели	5

	2. Соблюдение техники безопасности при проведении соревнований по одному из видов гимнастического многоборья.	14-15 недели	5
	3. Сценарии открытия и закрытия соревнований	16-17 недели	5
6	Зачет (рубежный контроль)	18 неделя	20
	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	5
2	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	5
3	<i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>	5

### **III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ**

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету.

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

К зачету допускается студент, набравший не менее 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
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

### ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (спортивная гимнастика) для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, 15 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения*

#### IV. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гимнастики.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 4 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *экзамен*.

#### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Тестирование знаний по модулям: 1. Проявления физических качеств в видах гимнастического многоборья	37 неделя	5

3	<p>Выступления на семинарских занятиях по темам:</p> <p>1. Анализ содержания тренировочного плана подготовки 1-го, 2-го и 3-го годов обучения на начальном этапе подготовки гимнастов</p> <p>2. Обсуждение применения технических средств в подготовке спортсменов занимающихся спортивной гимнастикой</p> <p>3. Комплексный анализ необходимых спортсмену двигательных качеств в сложившихся условиях соревнований по спортивной гимнастике</p> <p>4. Методология исследовательской деятельности в спортивной гимнастике</p>	<p>39 неделя</p> <p>28 неделя</p> <p>38 неделя</p> <p>27 неделя</p>	<p>15</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>5</p>
4	<p>Контроль освоения практических навыков:</p> <p>1. Применение разнообразных общеразвивающих и специальных упражнений, их дозировка перед соревнованиями.</p> <p>2. Изучение элементов техники гимнастических упражнений</p>	<p>30 неделя</p> <p>26-31 неделя</p>	<p>10</p> <p>10</p>
5	<p>Написание и защита рефератов по разделам:</p> <p>1. Роль технических средств в подготовке спортсменов занимающихся спортивной гимнастикой</p> <p>2. Общая характеристика основных физических качеств</p>	<p>32 неделя</p> <p>34 неделя</p>	<p>5</p> <p>5</p>

	3.Характеристика основных методов исследования, используемых в спортивной гимнастике	38 неделя	5
6	Сдача экзамена (рубежный контроль)	44 неделя	30
	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	5
2	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	5
3	<i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>	5

### **III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ**

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к экзамену.

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

К зачету допускается студент, набравший не менее 31 балл, имея возможность, сдав экзамен на «отлично» (30 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

### **V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям),  
завершающихся экзаменом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
-----------------	-----	-------	-------	-------	-------	--------

Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно		4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D		C	B	A

### ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (спортивная гимнастика) для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, 15 группы, направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения*

#### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гимнастики.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

#### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Виды текущего контроля	Сроки Проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Тестирование знаний по модулям: 1.Методика обучения в спортивной гимнастике	5 неделя	10
3	Выступления на семинарских занятиях по темам:		

	1. Особенности применения методов тренировки гимнастов на различных этапах многолетней подготовки.	9 неделя	10
	2. Виды подготовки гимнастов	8 неделя	10
	3. Тренировочный этап (начальной специализации) многолетней подготовки гимнастов	12 неделя	10
4	Контроль освоения практических навыков:		
	1. Использование основных и дополнительных средств тренировки гимнастов	15 неделя	5
	2. Особенности применения методов тренировки на различных этапах многолетней подготовки.	5-7 недели	5
	3. Практическое выполнение упражнений специальной физической подготовки в гимнастике	7-8 недели	5
	4. Подготовка и проведение занятий на тренировочном этапе (начальной специализации).	9-10 недели	5
5	Написание и защита рефератов на темы:		
	1. Средства и методы тренировки спортсменов и особенности применения в различных видах гимнастического многоборья.	12 неделя	5
	2. Содержание занятий на тренировочном этапе многолетней подготовки гимнастов.	13 неделя	5
6	Сдача зачета (рубежный контроль)	18 неделя	20
	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное количество баллов</b>
1	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	5
2	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	5
3	<i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>	5

### **III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ**

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету.

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

К зачету допускается студент, набравший не менее 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
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (спортивная гимнастика) для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, 15 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения*

### II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гимнастики.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 6 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Тестирование знаний по модулям: 1.Методика обучения в спортивной гимнастике	24 неделя	10
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Отбор в процессе многолетней подготовки юных гимнастов. 2.Виды подготовки гимнастов 3.Тренировочный процесс на этапах начальной и углубленной специализации	30 неделя 32 неделя 35 неделя	10 10 10
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Подготовка и проведение занятий на тренировочном этапе (начальной	25 неделя	5

	специализации).		
	2. Подготовить батарею тестов и контрольные нормативы для одного из этапов отбора спортсменов, занимающихся спортивной гимнастикой	27 неделя	5
	3. Разработка план-схемы подготовки тренировочной группы 1-го года обучения	29-31 недели	5
	4. Создание презентации к докладу на конференции по материалам ВКР	40-42 недели	5
6	Сдача экзамена (рубежный контроль)	43-44 недели	30
	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	5
2	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	5
3	<i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>	5

### **III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ**

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к экзамену.

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

К зачету допускается студент, набравший не менее 31 балл, имея возможность, сдав экзамен на «отлично» (30 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

**V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**  
**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям),**  
**завершающихся экзаменом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

**ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА**

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (спортивная гимнастика) для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса 15 группы, направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта, очной формы обучения*

**I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

Кафедра: Теории и методики гимнастики.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

**II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ  
УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ**

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Тестирование знаний по модулям:		

	1. Тренировочные нагрузки в спортивной гимнастике	4 неделя	5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Основы управления подготовкой спортсменов занимающихся спортивной гимнастикой 2. Прогнозирование спортивных результатов и их значение в спортивной гимнастике 3. Содержание и направленность тренировочного процесса на этапе спортивного совершенствования. 4. Значение моделирования спортивной деятельности и его особенности в спортивной гимнастике.	5 неделя 5 неделя 7 неделя 8 неделя	5 5 5 5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Составление примерного годового плана подготовки сборной команды ведомства. 2. Прогнозирование спортивного результата в спортивной гимнастике 3. Разработка недельных циклов тренировок по спортивной гимнастике 4. Проведение тренировочных занятий по видам многоборья в группах спортивного совершенствования 5. Анализ результатов по видам гимнастического многоборья на чемпионатах мира	9 неделя 10 неделя 11-12 неделя 12-13 недели 14 неделя	5 5 5 10 5

5	Написание рефератов на темы:		
	1. Планирование подготовки в спортивной гимнастике.	15-16недели	5
	2. Прогнозирование спортивных результатов в спортивной гимнастике и в отдельных её видах.	15-16недели	5
			10
	1. Структура годичного цикла на этапе совершенствования спортивного мастерства	15-16недели	5
	2. Особенности моделирования в спортивной гимнастике	15-16недели	
6	Сдача зачета ( <b>рубежный контроль</b> )	17 неделя	20
	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	5
2	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	5
3	<i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>	5

### **III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ**

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету.

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

К зачету допускается студент, набравший не менее 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
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

**ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА**

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (спортивная гимнастика) для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, 15 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта, очной формы обучения*

**II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

Кафедра: Теории и методики гимнастики.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 8 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

**II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ**  
**УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ**

№	Виды текущего контроля	Сроки	Максимал
---	------------------------	-------	----------

		<b>проведения</b>	<b>ьное количество о баллов*</b>
1	Посещение занятий	Весь период	5
2	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Основы управления подготовкой спортсменов занимающихся спортивной гимнастикой 2. Содержание и направленность тренировочного процесса на этапе спортивного совершенствования. 3. Характеристика профессиональной деятельности и личности тренера по спортивной гимнастике 4. Формирование общественного мнения о спортивной гимнастике через средства массовой информации	24 неделя  30 неделя 32 неделя  31 неделя	5  5 5  5
3	Контроль освоения практических навыков: 1. Проведение тренировочных занятий по видам многоборья в группах спортивного совершенствования 2. Анализ результатов по видам гимнастического многоборья на олимпийских играх 3. Анализ рынка печатных изданий на спортивную тематику. 4. Составление краткой характеристики исследовательской работы	25 неделя  27 неделя  28 неделя 29 неделя	10  10 5 5
4	Написание рефератов на темы: 1. Планирование подготовки в спортивной гимнастике. 2. Содержание и направленность профессиональной подготовки тренера по гимнастике. 3. Создание имиджа спортивной гимнастики.	26-28 недели  33 неделя  30-32 недели	5  5 5
5	Сдача экзамена ( <b>рубежный контроль</b> )	34 неделя	30
	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	5
2	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	5
3	<i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>	5

### **III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ**

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к экзамену.

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

К зачету допускается студент, набравший не менее 31 балл, имея возможность, сдав экзамен на «отлично» (30 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

### **V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

#### **Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

#### **Заочная форма обучения**

#### **ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА**

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (спортивная гимнастика) для обучающихся института спорта и*

*физического воспитания 1 курса направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной формы обучения*

## V. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики гимнастики.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

## II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Виды текущего контроля	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	10
2	Тестирование по теме: «История гимнастики в мире и нашей стране»	5
3	Тестирование по теме: «Гимнастическая терминология»	10
4	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Формирование спортивной гимнастики как вида олимпийского многоборья. 2. Инвентарь и оборудование для проведения тренировок по спортивной гимнастике 3. Организация и методика проведения отдельных частей занятия по спортивной гимнастике 4. Оздоровительный эффект от любительских занятий видами гимнастики	5 5 5 5
5	Контроль освоения практических навыков: 1. Составить хронологию изменения правил соревнований по спортивной гимнастике	5

	2. Выписать основные термины, характеризующие соревновательную деятельность гимнаста	5
	3. Составление конспекта и проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия.	5
	4. Анализ санитарно-гигиенических требований для помещений при занятиях гимнастикой.	5
6	Написание и защита рефератов по разделам: 1. Спортивная гимнастика в системе физического воспитания. 2. Оборудование мест для проведения соревнований по спортивной гимнастике 3. Структура тренировочного занятия в видах гимнастического многоборья.	5 5 5
7	Зачет (рубежный контроль)	20
8	Всего:	100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	5
2	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	5
3	<i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>	5

### **III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ**

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету.

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

К зачету допускается студент, набравший не менее 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
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

**ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА**

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (спортивная 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*

**VI. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

Кафедра: Теории и методики гимнастики.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 2 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

**II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ**  
**УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ**

№	Виды текущего контроля	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	10
2	Тестирование по теме: 1. Биомеханические основы техники гимнастических упражнений	10
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Техника упражнений в опорных прыжках 2. Основы техники упражнений на коне 3. Основы техники выполнения упражнений на кольцах 4. Основы техники выполнения упражнений на перекладине и брусьях разной высоты	5 5 5 5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Анализ техники гимнастических элементов на вольных упражнениях 2. Анализ техники выполнения упражнений на коне махи (круговые движения) 3. Оценка выступления гимнастов (мужское многоборье) 4. Оценка выступления гимнастов (женское многоборье) 5. Выбор направления исследовательской деятельности и формулирование рабочего названия темы 6. Составление индивидуального и рабочего планов исследовательской деятельности	3 3 3 3 3 5
5	Написание и защита рефератов по разделам:	

	1. Основы техники гимнастических упражнений (мужчины)	5
	2. Основы техники гимнастических упражнений (женщины)	5
6	Сдача экзамена (рубежный контроль)	30
7	Всего:	100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	5
2	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	5
3	<i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>	5

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету.

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

К зачету допускается студент, набравший не менее 31 балл, имея возможность, сдав зачет на «отлично» (30 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-	2		3	4	5	

цифровое выражение оценки	Неудовлетворительно		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

### ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (спортивная 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*

#### VII. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гимнастики.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

#### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Виды текущего контроля	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	10
2	Тестирование знаний по модулям: 1. Тренировка в спортивной гимнастике	10
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Методики обучения в сложно-координационных видах гимнастического многоборья 2. Программирование процесса обучения гимнастов	5 5

	3. Организация и проведение соревнований по спортивной гимнастике	5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Анализ построения процесса обучения элементам акробатики 2. Составление обучающих программ по видам гимнастического многоборья. 3. Разработка и написание положения о соревнованиях по спортивной гимнастике. 4. Составление сметы на проведение соревнований по спортивной гимнастике. 5. Соблюдение правил техники безопасности при проведении соревнований. 6. Организация медицинского обеспечения во время проведения соревнований по спортивной гимнастике. 7. Написание сценариев открытия и закрытия соревнований.	5 5 5 4 3 3 5
5	Написание и защита рефератов по разделам: 1. Правила составления основных документов необходимых для проведения соревнований по спортивной гимнастике. 2. Соблюдение техники безопасности при проведении соревнований по спортивной гимнастике. 3. Сценарии открытия и закрытия соревнований	5 5 5
6	Зачет (рубежный контроль)	20
	Всего:	100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	5
2	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	5
3	<i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>	5

### **III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ**

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету.

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

К зачету допускается студент, набравший не менее 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
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

**ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА**

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (спортивная 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*

### **VIII. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

Кафедра: Теории и методики гимнастики

Сроки изучения дисциплины (модуля): 4 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

### **II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ**

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля</b>	<b>Максимальное количество баллов*</b>
1	Посещение занятий	10
2	Тестирование знаний по модулям: 1. Проявления физических качеств в видах гимнастического многоборья	5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Анализ содержания тренировочного плана подготовки 1-го, 2-го и 3-го годов обучения на начальном этапе подготовки гимнастов 2. Обсуждение применения технических средств в подготовке спортсменов занимающихся спортивной гимнастикой	10  10
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Применение разнообразных общеразвивающих и специальных упражнений, их дозировка во время	10

	соревнований. 2. Изучение элементов техники гимнастических упражнений	10
5	Написание и защита рефератов по разделам: 1. Роль технических средств в подготовке спортсменов занимающихся спортивной гимнастикой 2. Общая характеристика основных физических качеств 3. Характеристика основных методов исследования, используемых в спортивной гимнастике	5 5 5
6	Сдача экзамена (рубежный контроль)	30
	Всего:	100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	5
2	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	5
3	<i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>	5

### **III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ**

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету.

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

К зачету допускается студент, набравший не менее 31 балл, имея возможность, сдав зачет на «отлично» (30 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

**V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**  
**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям),**  
**завершающихся экзаменом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

**ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА**

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (спортивная гимнастика) для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной формы обучения*

**III. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

Кафедра: Теории и методики гимнастики.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

**II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ**  
**УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ**

№	Виды текущего контроля	Максимальное
---	------------------------	--------------

		<b>КОЛИЧЕСТВО баллов*</b>
1	Посещение занятий	10
2	Тестирование знаний по модулям: 1.Методика обучения в спортивной гимнастике	10
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1.Особенности применения методов тренировки гимнастов на различных этапах многолетней подготовки. 2.Виды подготовки гимнастов 3.Тренировочный этап (начальной специализации) многолетней подготовки гимнастов	10  10  10
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Использование основных и дополнительных средств тренировки гимнастов 2. Особенности применения методов тренировки на различных этапах многолетней подготовки. 3. Практическое выполнение упражнений специальной физической подготовки в гимнастике 4. Подготовка и проведение занятий на тренировочном этапе (начальной специализации).	5  5  5  5
5	Написание и защита рефератов на темы: 3. Средства и методы тренировки спортсменов и особенности применения в различных видах гимнастического многоборья. 4. Содержание занятий на тренировочном этапе многолетней подготовки гимнастов.	5  5
6	Сдача зачета (рубежный контроль)	20

Всего:	100
--------	-----

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное количество 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
Словесно-цифровое выражение	Не зачтено		Зачтено			

оценки						
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

### ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (спортивная гимнастика) для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной формы обучения*

#### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гимнастики

Сроки изучения дисциплины (модуля): 6 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

#### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Виды текущего контроля	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	10
2	Тестирование знаний по модулям: 1. Структура соревновательной деятельности гимнаста	5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Отбор в процессе многолетней подготовки юных гимнастов 2. Тренировочный процесс на этапе углубленной специализации	5 5
4	Контроль освоения практических навыков:	

	1. Анализ компонентов соревновательной деятельности.	5
	2. Подготовить батарею тестов и контрольные нормативы для одного из этапов отбора спортсменов, занимающихся спортивной гимнастикой	10
	3. Разработка план-схемы подготовки тренировочной группы 1-го года обучения	5
	4. Создание презентации к докладу на конференции по материалам ВКР	5
5	Написание и защита рефератов на темы: 1. Компоненты соревновательной деятельности и оценка их параметров в спортивной гимнастике. 2. Характеристика тренировочных нагрузок в спортивной гимнастике. 3. Основные пути отбора в спортивной гимнастике.	5 5 5
6	Сдача экзамена (рубежный контроль)	30
	Всего:	100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	5
2	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	5
3	<i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>	5

### **III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ**

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету.

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

К зачету допускается студент, набравший не менее 31 балл, имея возможность, сдав зачет на «отлично» (30 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

## V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Неудовлетворительно		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

### ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (спортивная гимнастика) для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта, заочной формы обучения*

### III. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гимнастики.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

**II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ  
УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ**

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля</b>	<b>Максимальное количество баллов*</b>
1	Посещение занятий	10
2	Тестирование знаний по модулям: 1.Тренировочные нагрузки в спортивной гимнастике	5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Основы управления подготовкой спортсменов занимающихся спортивной гимнастикой 2. Прогнозирование спортивных результатов и их значение в спортивной гимнастике 3. Содержание и направленность тренировочного процесса на этапе спортивного совершенствования. 4. Значение моделирования спортивной деятельности и его особенности в спортивной гимнастике.	5 5 5 5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Составление примерного годового плана подготовки сборной команды ведомства. 2. Разработка недельных циклов тренировок по спортивной гимнастике 3. Проведение тренировочных занятий по видам многоборья в группах спортивного совершенствования 4. Анализ результатов по видам гимнастического многоборья на чемпионатах мира	10 5 5 10
5	Написание рефератов на темы:	

	1.Планирование подготовки в спортивной гимнастике.	5
	2.Прогнозирование спортивных результатов в спортивной гимнастике и в отдельных её видах.	5
	3.Структура годового цикла на этапе совершенствования спортивного мастерства	10
	4.Особенности моделирования в спортивной гимнастике	5
6	Сдача зачета ( <b>рубежный контроль</b> )	20
	Всего:	100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	5
2	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	5
3	<i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>	5

### **III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ**

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету.

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

К зачету допускается студент, набравший не менее 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
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

**ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА**

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (спортивная 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*

**I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

Кафедра: Теории и методики гимнастики

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	Тестирование знаний по модулям: 1. Модельные характеристики профессиональной деятельности и личности тренера по спортивной	5

	гимнастике	
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Характеристика профессиональной деятельности и личности тренера по спортивной гимнастике 2. Технологии восстановления спортсменов 3. Формирование общественного мнения о спортивной гимнастике через средства массовой информации 4. Особенности применения фармакологии в спортивной гимнастике	5 5 5 5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Анализ субъективных факторов ускоряющих адаптацию к профессиональной деятельности. 2. Использование средств фармакологического характера на подавление нежелательных реакций, не снижая работоспособность	10 10
5	Написание рефератов на темы: 1. Содержание и направленность профессиональной подготовки тренера по гимнастике. 2. Основные причины спортивных травм на тренировках и соревнованиях по спортивной гимнастике. 3. Создание имиджа спортивной гимнастики.	5 5 5
6	Сдача экзамена ( <b>рубежный контроль</b> )	30
	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 31 балл, имея возможность, сдав зачет на «отлично» (30 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

### ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (спортивная гимнастика) для обучающихся института спорта и физического воспитания 5 курса, направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта, заочной формы обучения*

#### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гимнастики.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 9 семестр.

Форма промежуточной аттестации: зачет.

## **II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ**

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля</b>	<b>Максимальное количество баллов*</b>
1	Посещение занятий	10
2	Тестирование знаний по модулям: 1. Модельные характеристики профессиональной деятельности и личности тренера по спортивной гимнастике	10
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Характеристика профессиональной деятельности и личности тренера по спортивной гимнастике 2. Технологии восстановления спортсменов	10 10
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Планирование восстановительных мероприятий в тренировочном процессе гимнастов 2. Анализ рынка печатных изданий на спортивную тематику.	10 10
5	Написание рефератов на темы: 1. Содержание и направленность профессиональной подготовки тренера по гимнастике. 2. Основные причины спортивных травм на тренировках и соревнованиях по спортивной гимнастике.	10 10
6	Сдача зачета ( <b>рубежный контроль</b> )	20
	Всего:	100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	5
2	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	5
3	<i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>	5

**III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ**

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету.

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

К зачету допускается студент, набравший не менее 31 балл, имея возможность, сдав зачет на «отлично» (30 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

**V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям),  
завершающимся зачетом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

**ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА**

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (спортивная гимнастика) для обучающихся института спорта и физического воспитания 5 курса, направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта, заочной формы обучения*

## II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гимнастики.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 10 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

## III. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Виды текущего контроля	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	10
2	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1.Формирование общественного мнения о спортивной гимнастике через средства массовой информации 2.Особенности применения фармакологии в спортивной гимнастике	10  10
3	Контроль освоения практических навыков: 1. Проведение учебных занятий со студентами, не специализирующимися в видах гимнастики. 2.Составление краткой характеристики исследовательской работы	10  10
4	Написание рефератов на темы: 1. Значение, задачи и содержание физического воспитания в дошкольном, школьном и студенческом	10

	возрасте. 2.Создание имиджа спортивной гимнастики.	10
5	Сдача экзамена ( <b>рубежный контроль</b> )	30
	Всего:	100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	5
2	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	5
3	<i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>	5

### **III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ**

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету.

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

К зачету допускается студент, набравший не менее 31 балл, имея возможность, сдав зачет на «отлично» (30 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

### **V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

#### **Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое	2		3	4	5	
	Неудовлетворительно		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично	

выражение оценки					
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B A

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (спортивная гимнастика) для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта ускоренной формы обучения*

### IX. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гимнастики.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Виды текущего контроля	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	10
2	Тестирование на тему: «История развития гимнастики в мире и нашей стране»	5
3	Тестирование по теме: «Гимнастическая терминология»	10
4	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Формирование спортивной гимнастики как вида олимпийского многоборья. 2. Инвентарь и оборудование для проведения	5 5

	тренировок по спортивной гимнастике	
	3. Организация и методика проведения отдельных частей занятия по спортивной гимнастике	5
	4. Оздоровительный эффект от занятий различными видами гимнастики	5
5	Контроль освоения практических навыков:	
	1. Составить хронологию изменения правил соревнований по спортивной гимнастике	5
	2. Выписать основные термины, характеризующие соревновательную деятельность гимнаста	5
	3. Составление конспекта и проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия.	5
	4. Анализ санитарно-гигиенических требований для помещений при занятиях гимнастикой.	5
6	Написание и защита рефератов по разделам:	
	1. Спортивная гимнастика в системе физического воспитания.	5
	2. Оборудование мест для проведения соревнований по видам гимнастического многоборья	5
	3. Структура тренировочного занятия в видах гимнастического многоборья.	5
7	Зачет (рубежный контроль)	20
8	Всего:	100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	5
2	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	5

3	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 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
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

### ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (спортивная гимнастика) для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном*

**виде спорта ускоренной формы обучения****I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

Кафедра: Теории и методики гимнастики.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 2 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *экзамен*.

**II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ  
УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ**

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля</b>	<b>Максимальное количество баллов*</b>
1	Посещение занятий	10
2	Тестирование по темам: 1.Биомеханические основы техники гимнастических упражнений	15
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1.Техника упражнений в опорных прыжках 2.Основы техники упражнений на коне 3.Основы техники выполнения упражнений на кольцах Техника фехтования 4.Основы техники выполнения упражнений на перекладине и брусьях разной высоты	5 5 5 5
4	Контроль освоения практических навыков: 1.Анализ техники гимнастических элементов на вольных упражнениях 2.Анализ техники выполнения упражнений на коне махи (круговые движения) 3.Оценка выступления гимнастов (женское многоборье)	3 3 3

	4. Оценка выступления гимнастов (мужское многоборье)	3
	5. Выбор направления исследовательской деятельности и формулирование рабочего названия темы	3
5	Написание и защита рефератов по разделам: 1. Основы техники гимнастических упражнений (мужчины) 2. Основы техники гимнастических упражнений (женщины)	5  5
6	Сдача экзамена (рубежный контроль)	30
7	Всего:	100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	5
2	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	5
3	<i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>	5

### **III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ**

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к экзамену.

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

К зачету допускается студент, набравший не менее 31 балл, имея возможность, сдав экзамен на «отлично» (30 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

## V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям),  
завершающихся экзаменом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (спортивная гимнастика) для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта ускоренной формы обучения*

### II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гимнастики.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Виды текущего контроля	Максимальное
---	------------------------	--------------

		<b>КОЛИЧЕСТВО баллов*</b>
1	Посещение занятий	10
2	Тестирование знаний по модулю: «Методика обучения в спортивной гимнастике».	10
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1.Методики обучения в сложно-координационных видах гимнастического многоборья 2.Программирование процесса обучения гимнастов 3.Организация и проведение соревнований по спортивной гимнастике	5 5 5
4	Контроль освоения практических навыков: 1.Анализ построения процесса обучения акробатики 2.Составление обучающих программ по видам гимнастического многоборья. 3.Разработка и написание положения о соревнованиях по спортивной гимнастике. 4.Составление сметы на проведение соревнований по спортивной гимнастике. 5.Соблюдение правил техники безопасности при проведении соревнований. 6.Организация медицинского обеспечения во время проведения соревнований по спортивной гимнастике. 7.Написание сценариев открытия и закрытия соревнований.	5 5 5 4 3 3 5
5	Написание и защита рефератов по разделам: 1. Правила составления основных документов	

	необходимых для проведения соревнований по спортивной гимнастике	5
	2. Соблюдение техники безопасности при проведении соревнований по одному из видов гимнастического многоборья.	5
	3. Сценарии открытия и закрытия соревнований	5
6	Зачет (рубежный контроль)	20
	Всего:	100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	5
2	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	5
3	<i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>	5

### **III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ**

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету.

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

К зачету допускается студент, набравший не менее 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
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

**ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА**

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (спортивная гимнастика) для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта ускоренной формы обучения*

**III. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

Кафедра: Теории и методики гимнастики.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 4 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

**II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ  
УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ**

№	Виды текущего контроля	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	10
2	Тестирование знаний по модулю: «Проявления физических качеств в видах	5

	гимнастического многоборья»	
3	<p>Выступления на семинарских занятиях по темам:</p> <p>1. Анализ содержания тренировочного плана подготовки 1-го, 2-го и 3-го годов обучения на начальном этапе подготовки гимнастов</p> <p>2. Обсуждение применения технических средств в подготовке спортсменов занимающихся спортивной гимнастикой</p> <p>4. Методология исследовательской деятельности в спортивной гимнастике</p>	<p>10</p> <p>5</p> <p>5</p>
4	<p>Контроль освоения практических навыков:</p> <p>1. Применение разнообразных общеразвивающих и специальных упражнений, их дозировка, сочетание с играми и состязательными формами проведения</p> <p>2. Изучение элементов техники гимнастических упражнений</p> <p>3. Применение тренажеров в тренировочном процессе гимнастов</p>	<p>5</p> <p>10</p> <p>5</p>
5	<p>Написание и защита рефератов по разделам:</p> <p>1. Роль технических средств в подготовке спортсменов занимающихся спортивной гимнастикой</p> <p>2. Общая характеристика основных физических качеств</p> <p>3. Характеристика основных методов исследования, используемых в спортивной гимнастике</p>	<p>5</p> <p>5</p> <p>5</p>
6	Сдача экзамена (рубежный контроль)	30
	Всего:	100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	5
2	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	5
3	<i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>	5

**III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ**

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к экзамену.

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

К зачету допускается студент, набравший не менее 31 балл, имея возможность, сдав экзамен на «отлично» (30 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

**V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ****Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям),  
завершающихся экзаменом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Неудовлетворительно		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (спортивная гимнастика) для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта ускоренной формы обучения*

### IV. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гимнастики.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Виды текущего контроля	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	10
2	Тестирование знаний по модулям: 1.Методика обучения в спортивной гимнастике	10
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1.Особенности применения методов тренировки гимнастов на различных этапах многолетней подготовки. 2.Виды подготовки гимнастов 3.Тренировочный этап (начальной специализации) многолетней подготовки гимнастов	10  10 10
4	Контроль освоения практических навыков:	

	1. Использование основных и дополнительных средств тренировки гимнастов	5
	2. Особенности применения методов тренировки на различных этапах многолетней подготовки.	5
	3. Практическое выполнение упражнений специальной физической подготовки в гимнастике	5
	4. Подготовка и проведение занятий на тренировочном этапе (начальной специализации).	5
5	Написание и защита рефератов на темы: 1. Средства и методы тренировки спортсменов и особенности применения в различных видах гимнастического многоборья. 2. Содержание занятий на тренировочном этапе многолетней подготовки гимнастов.	5 5
6	Сдача зачета (рубежный контроль)	20
	Всего:	100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	5
2	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	5
3	<i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>	5

### **III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ**

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество

планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету.

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

К зачету допускается студент, набравший не менее 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
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (спортивная гимнастика) для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта ускоренной формы обучения*

## V. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гимнастики.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 6 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля</b>	<b>Максимальное количество баллов*</b>
1	Посещение занятий	10
2	Тестирование знаний по модулю: «Методика обучения в спортивной гимнастике».	10
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Отбор в процессе многолетней подготовки юных гимнастов. 2. Виды подготовки гимнастов 3. Тренировочный процесс на этапах начальной и углубленной специализации	10 10 10
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Подготовка и проведение занятий на тренировочном этапе (начальной специализации). 2. Подготовить батарею тестов и контрольные нормативы для одного из этапов отбора спортсменов, занимающихся спортивной гимнастикой 3. Разработка план-схемы подготовки тренировочной группы 1-го года обучения 4. Создание презентации к докладу на конференции по материалам ВКР	5 5 5 5
6	Сдача экзамена (рубежный контроль)	30
	Всего:	100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
----------	--	-----------------------------------

1	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	5
2	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	5
3	<i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>	5

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к экзамену.

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

К зачету допускается студент, набравший не менее 31 балл, имея возможность, сдав экзамен на «отлично» (30 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям),  
завершающихся экзаменом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

### ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (спортивная гимнастика) для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, направления подготовки Физическая*

**культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта, ускоренной формы обучения**

**IV. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

Кафедра: Теории и методики гимнастики.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

**II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ**

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля</b>	<b>Максимальное количество баллов*</b>
1	Посещение занятий	10
2	Тестирование знаний по модулям: 1.Тренировочные нагрузки в спортивной гимнастике	5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Основы управления подготовкой спортсменов занимающихся спортивной гимнастикой 2. Прогнозирование спортивных результатов и их значение в спортивной гимнастике 3. Содержание и направленность тренировочного процесса на этапе спортивного совершенствования. 4. Значение моделирования спортивной деятельности и его особенности в спортивной гимнастике.	5 5 5 5
4	Контроль освоения практических навыков: 1.Составление примерного годового плана подготовки сборной команды ведомства, страны 2.Прогнозирование спортивного результата в спортивной гимнастике	10 5

	3.Разработка недельных циклов тренировок по спортивной гимнастике	5
	5.Проведение тренировочных занятий по видам многоборья в группах спортивного совершенствования	10
5	Написание рефератов на темы: 1.Планирование подготовки в спортивной гимнастике. 2.Прогнозирование спортивных результатов в спортивной гимнастике и в отдельных её видах. 3.Структура годового цикла на этапе совершенствования спортивного мастерства 4.Особенности моделирования в спортивной гимнастике	5 5 10 5
6	Сдача зачета ( <b>рубежный контроль</b> )	20
	Всего:	100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	5
2	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	5
3	<i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>	5

### **III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ**

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету.

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

К зачету допускается студент, набравший не менее 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
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

### ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (спортивная гимнастика) для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта, ускоренной формы обучения*

## V. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гимнастики.

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	5
2	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Основы управления подготовкой спортсменов занимающихся спортивной гимнастикой 2. Содержание и направленность тренировочного процесса на этапе спортивного совершенствования. 3. Характеристика профессиональной деятельности и личности тренера по спортивной гимнастике 4. Формирование общественного мнения о спортивной гимнастике через средства массовой информации	5 5 5 5
3	Контроль освоения практических навыков: 1. Составление примерного годового плана подготовки сборной команды ведомства, страны 2. Разработка недельных циклов тренировок по спортивной гимнастике 3. Проведение тренировочных занятий по видам многоборья в группах спортивного совершенствования 4. Анализ результатов по видам гимнастического многоборья на чемпионатах мира и олимпийских играх 5. Анализ рынка печатных изданий на спортивную тематику. 6. Составление краткой характеристики исследовательской работы	5 5 5 5 5 5
4	Написание рефератов на темы: 1. Планирование подготовки в спортивной гимнастике. 2. Содержание и направленность профессиональной подготовки тренера по гимнастике. 3. Создание имиджа спортивной гимнастики.	5 5 5
5	Сдача экзамена (рубежный контроль)	30

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 зачету допускается студент, набравший не менее 31 балл, имея возможность, сдав экзамен на «отлично» (30 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

**Заочная форма обучения**

**ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА**

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (спортивная гимнастика) для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной формы обучения*

#### IV. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики гимнастики.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

#### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Виды текущего контроля	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	10
2	Тестирование по теме: «История гимнастики в мире и нашей стране»	3
3	Тестирование по теме: «Гимнастическая терминология»	3
4	Выступления на семинарских занятиях по темам:	
	5. Формирование спортивной гимнастики как вида олимпийского многоборья.	5
	6. Инвентарь и оборудование для проведения тренировок по спортивной гимнастике	5
	7. Организация и методика проведения отдельных частей занятия по спортивной гимнастике	5
	8. Оздоровительный эффект от любительских занятий видами гимнастики	5

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и  
туризма (ГЦОЛИФК)»



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра теории и методики гимнастики**

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б1.Б.20 Теория и методика избранного вида спорта (спортивная гимнастика)»**

Направление подготовки/специальность: **Физическая культура**  
Направленность (профиль): **Спортивная подготовка в избранном виде спорта**  
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная/заочная*  
Год набора 2016 г.

Москва – 2017 г.

**Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет 47 зачетных единиц.

**1. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10

**2. Цель освоения дисциплины (модуля):** освоить учебно-практический материал, необходимый для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 - "Физическая культура" для работы в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ), училищах олимпийского резерва (УОР), и средних специальных учебных заведениях, владеющих теоретическими знаниями научных достижений в нашей стране и за рубежом и умеющих на практике эффективно воздействовать на ход подготовки спортсменов различного возраста, пола и квалификации.

Данная дисциплина реализуется на русском языке.

**3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю):**

– В результате освоения дисциплины, студент должен обладать следующими компетенциями:

– способность осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки (ОПК-3);

– способность использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста (ОПК-6);

– способность организовывать и проводить соревнования и осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта (ОПК-8);

– способность проводить научные исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик (ОПК-11);

- способность использовать знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта (ПК-8);
- способность формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у занимающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции (ПК-9);
- способность реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей занимающихся (ПК-10);
- способность разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта (ПК-11);
- способность использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию (ПК-13);
- способность совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности (ПК-14);
- способность осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму (ПК-15)
- способность планировать оснащение физкультурно-спортивной организации соответствующим оборудованием, экипировкой и инвентарем (ПК-26);
- способность выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта (ПК-28);

– способностью проводить научный анализ результатов исследований и использовать их в практической деятельности (ПК-30).

#### 4. Краткое содержание дисциплины (модуля): Очная форма обучения

№	Разделы (модули) дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (спортивная гимнастика)»	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Контроль	Формы текущего контроля успеваемости ( <i>по неделям семестра</i> ); форма промежуточной аттестации ( <i>по семестрам</i> )
		Л	П	СРС			
	<b>Всего за I курс: 522 часа (15 зачетных единиц)</b>	<b>36</b>	<b>144</b>	<b>333</b>	<b>9</b>	<b>Зачет/экзамен</b>	
	<b>Всего за II курс: 306 часов (9 зачетных единиц)</b>	<b>32</b>	<b>144</b>	<b>121</b>	<b>9</b>	<b>Зачет/экзамен</b>	
	<b>Всего за III курс: 414 часов (12 зачетных единиц)</b>	<b>36</b>	<b>116</b>	<b>253</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>	
	<b>Всего за IV курс: 450 часа (13 зачетных единиц)</b>	<b>36</b>	<b>120</b>	<b>285</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>	
	<b>Всего за курс: 1368 часов (40 зачетных единиц)</b>	<b>140</b>	<b>664</b>	<b>992</b>	<b>36</b>		

#### Ускоренная форма обучения

№	Разделы (модули) дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (спортивная гимнастика)»	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Контроль	Формы текущего контроля успеваемости ( <i>по неделям семестра</i> ); форма промежуточной аттестации ( <i>по семестрам</i> )
		Л	П	СРС			
	<b>Всего за I курс: 486 часов (14 зачетных единиц)</b>	<b>6</b>	<b>24</b>	<b>447</b>	<b>9</b>	<b>Зачет/Экзамен</b>	
	<b>Всего за II курс: 486 часа (14 зачетных единиц)</b>	<b>6</b>	<b>20</b>	<b>451</b>	<b>9</b>	<b>Зачет/Экзамен</b>	
	<b>Всего за III курс: 252 часа (7 зачетных единиц)</b>	<b>8</b>	<b>20</b>	<b>251</b>	<b>9</b>	<b>Зачет/Экзамен</b>	
	<b>Всего за IV курс: 432 часа (12 зачетных единиц)</b>	<b>8</b>	<b>20</b>	<b>395</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>	

<b>Всего за курс: 1692 часа (40 зачетных единиц)</b>	<b>28</b>	<b>84</b>	<b>1544</b>	<b>36</b>	
--	-----------	-----------	-------------	-----------	--

## **1 курс**

1. Введение в дисциплину «Теория и методика спортивной гимнастики»
2. Обеспечение учебно-тренировочного процесса и соревнований в спортивной гимнастике
3. Терминология в спортивной гимнастике
4. Тренировочное занятие в спортивной гимнастике
5. Оздоровительная направленность гимнастики
6. Основы техники на перекладине и брусьях разной высоты
7. Основы техники упражнений на коне
8. Основы техники упражнений на кольцах и на брусьях
9. Основы техники акробатических упражнений и опорных прыжков
10. Основы техники упражнений на бревне
11. Задачи и организация НИР и УИРС по спортивной гимнастике

## **2 курс**

1. Методика обучения элементам женского гимнастического многоборья
2. Методика обучения элементам мужского гимнастического многоборья
3. Программирование процесса обучения гимнастов
4. Организация и проведение соревнований
5. Тренировочный процесс в группах начальной подготовки
6. Применение технических средств в тренировке гимнастов
7. Характеристика проявлений двигательных и психических качеств в спортивной гимнастике
8. Методики исследования в спортивной гимнастике
9. Методика обучения элементам женского гимнастического многоборья

**3 курс**

1. Музыкальное сопровождение занятий.
2. Средства и методы спортивной тренировки в спортивной гимнастике
3. Виды подготовки гимнастов
4. Тренировочный этап (начальная специализация) многолетней подготовки гимнастов
5. Объективные условия спортивной деятельности в спортивной гимнастике
6. Отбор в процессе многолетней подготовки юных гимнастов
7. Тренировочный этап (углубленная специализация) многолетней подготовки гимнастов
8. Подготовка выпускной квалификационной работы

**4 курс**

1. Управление подготовкой гимнастов
2. Прогнозирование спортивных результатов гимнастов
3. Тренировочный процесс на этапе совершенствования спортивного мастерства
4. Моделирование спортивной деятельности гимнаста
5. Профессионально-педагогическая деятельность тренера по спортивной гимнастике
6. Рекреация гимнастов
7. Агитация и пропаганда
8. Фармакология в спортивной гимнастике
9. Подготовка и апробация выпускной квалификационной работы

**Заочная форма обучения**

№	Разделы (модули) дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (спортивная гимнастика)»	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	Форма аттестации (по семестрам)

<b>Всего за I курс: 324 часа (9 зачетных единиц)</b>	<b>6</b>	<b>26</b>	<b>283</b>	<b>9</b>	<b>Зачет/экзамен</b>
<b>Всего за II курс: 360 часов (10 зачетных единиц)</b>	<b>6</b>	<b>32</b>	<b>313</b>	<b>9</b>	<b>Зачет/экзамен</b>
<b>Всего за III курс: 288 часов (8 зачетных единиц)</b>	<b>6</b>	<b>30</b>	<b>243</b>	<b>9</b>	<b>Зачет/экзамен</b>
<b>Всего за V курс: 360 часов (10 зачетных единиц)</b>	<b>6</b>	<b>30</b>	<b>315</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>Всего за V курс: 360 часов (10 зачетных единиц)</b>	<b>8</b>	<b>38</b>	<b>305</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>Всего за курс: 1368 часов (40 зачетных единиц)</b>	<b>32</b>	<b>156</b>	<b>1459</b>	<b>45</b>	

## **1 курс**

1. Введение в дисциплину «Теория и методика спортивной гимнастики».
2. Терминология в спортивной гимнастике.
3. Оздоровительная направленность гимнастики.
4. Основы техники на перекладине.
5. Основы техники упражнений на коне.
6. Основы техники упражнений на кольцах.
7. Основы техники акробатических упражнений.
8. Основы техники упражнений на бревне.
9. Основы техники на брусьях разной высоты.
10. Основы техники упражнений на брусьях.
11. Основы техники опорных прыжков.

## **2 курс**

1. Обеспечение учебно-тренировочного процесса и соревнований в спортивной гимнастике.
2. Тренировочное занятие в спортивной гимнастике.
3. Методика обучения элементам женского гимнастического многоборья.
4. Методика обучения элементам мужского гимнастического многоборья.
5. Программирование процесса обучения гимнастов.

6. Задачи и организация НИР и УИРС по спортивной гимнастике.
7. Методики исследования в спортивной гимнастике.
8. Организация и проведение соревнований.

### **3 курс**

1. Применение технических средств в тренировке гимнастов.
2. Прогнозирование спортивных результатов гимнастов.
3. Средства и методы спортивной тренировки в спортивной гимнастике.
4. Виды подготовки гимнастов.
5. Тренировочный процесс в группах начальной подготовки.
6. Тренировочный этап (начальная специализация) многолетней подготовки гимнастов.
7. Подготовка курсовой работы.

### **4 курс**

- 1.Объективные условия спортивной деятельности в спортивной гимнастике.
2. Характеристика проявлений двигательных и психических качеств в спортивной гимнастике.
3. Отбор в процессе многолетней подготовки юных гимнастов.
4. Тренировочной этап (углубленная специализация) многолетней подготовки гимнастов.
5. Тренировочный процесс на этапе совершенствования спортивного мастерства.
6. Подготовка выпускной квалификационной работы.

### **5 курс**

1. Управление подготовкой гимнастов.
2. Моделирование спортивной деятельности гимнаста.
3. Профессионально-педагогическая деятельность тренера по спортивной гимнастике.
4. Апробация выпускной квалификационной работы.

5. Рекреация гимнастов.
6. Агитация и пропаганда
7. Фармакология в спортивной гимнастике